Ирина Фальковская
GostoBar
Кулинарная книга молодой жены

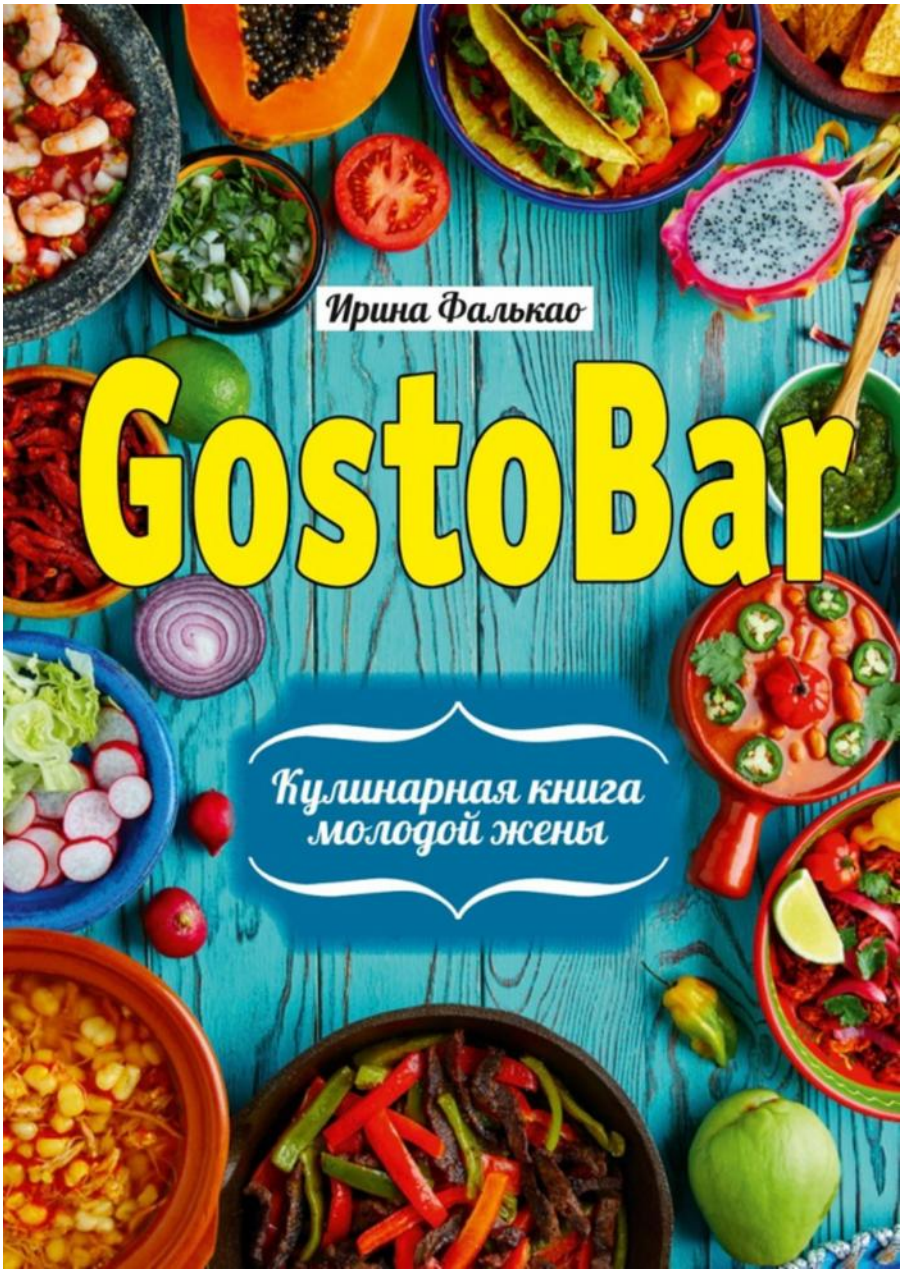
SHOUT
SHARE
IT

Annotation

GostoBar - настоящий ресторан у вас в кармане! Более 300 рецептов со всего мира для создания радостной атмосферы в семье, поддержания красоты и здоровья. Удобный планировщик меню на неделю, лучшие рецепты Франции, Италии, Мексики, Бразилии, Азии, России и Америки. Полезные советы, рецепты веганских блюд и познавательные факты из истории. Кулинарная книга молодой жены - незаменимый помощник начинающим хозяйкам, которые хотят радовать мужа чем-то новеньким не только в постели, но и на кухне!

•

Ирина Фалькао
GostoBAR. Кулинарная книга молодой жены



Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Дизайн Роман Хапилин

© Ирина Фалькао, 2019

GostoBar — настоящий ресторан у вас в кармане!

Более 300 рецептов со всего мира для создания радостной атмосфе
красоты и здоровья.

Удобный планировщик меню на неделю, лучшие рецепты Фран
Бразилии, Азии, России и Америки.

Полезные советы, рецепты веганских блюд и познавательные факты

Кулинарная книга молодой жены — незаменимый помощник на
которые хотят радовать мужа чем-
то новеньким не только в постели, но и на кухне!

16 +
ISBN 978-5-4496-2159-7
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

1.
GostoBAR. Кулинарная книга молодой жены
2.
Счастья вам, девочки!
3.
Из блокнота умной жены
4.
Старинный американский рецепт кетчупа
5.
Капустный салат KFC «Коул слоу»
6.
Маринованные огурчики для сэндвичей
7.
Булочки для гамбургеров с картофельным пюре
8.
Кисло-сладкий соус чили
9.
Быстрые закуски для вечеринки
10.
Быстрый мексиканский суп с лавашом
11.
Куриный попкорн «Острые поцелуйчики»
12.
Бразильские десерты в стаканах
1.
Мороженое с манго и маракуей
2.
Жареные бананы с корицей
3.
Десерт с вафлями и бананом
4.

Десерт Бейжиньос (поцелуйчики) — белые шарики с кокосовым вку
5.
Арбузный шот-десерт
6.
Клубничное мороженое
13.
Кухонные лайфхаки хорошей хозяйки
1.
Как сохранить куриные яйца до зимы?
14.
Что приготовить на фуршет?
1.
24 вдохновляющих идеи
15.
6 лучших наполнителей для сэндвичей
1.
Идеи для быстрого завтрака
2.
Наполнитель для бутербродов «крем-сыр»
3.
Сэндвич с арахисом и творогом
4.
Сэндвич с душистым перцем
5.
Наполнитель «Сыр с колбасой»
6.
Сэндвич с беконом и сыром
7.
Открытые сэндвичи с авокадо — классика жанра!
16.
Умопомрачительная сладкая пицца
1.
Шоколад и ягоды
2.
Попробуйте с базиликом!
3.
Аннас, корица и сыр
17.
Польский пирог Карпатка
18.
Понедельник- день французской кухни
1.
Рататуй «Настроение»
2.

Луковый суп с гренками
3.
Десерт макарон
4.
Воздушные краффины
5.
Куриная фуа-гра
6.
Картофельный гратен {тартифлет}
7.
Банановый мусс
8.
Соленый кофе по-французски
9.
Домашний майонез
10.
Салат «Нисуаз с тунцом»
11.
Пирожное «лава кейк» [шоколадный фондан]
12.
Сырное фондю
13.
Вкуснейшие французские эклеры
14.
Советские эклеры по ГОСТу
15.
Французский батон с сыром
16.
Ну что, по коктейльчику?
1.
French connection
2.
Мимоза
3.
French 75
4.
Кир
17.
Рецепты легендарного Поля Бокюза
18.
Конфитюр из томатов
19.
Лепешки с начинкой «убей голод»
20.

Суп-пюре из брокколи с гренками
19.
Вторник- итальянский день
1.
Хрустящая Чиабата
2.
Ликер Лимончелло
3.
Итальянский омлет фриттата
4.
Галета с кабачками
5.
Перец фаршированный сыром и ветчиной
6.
Томатно-картофельный суп-пюре
7.
Паста с луковым джемом
8.
Торт Тирамису без яиц и запекания
9.
Панакотта
1.
Памятка о наполнителях для различных типов пицц
10.
Салат Капрезе
11.
Генуэзский песто (рецепт 1863 года)
12.
Фокачча с оливками, томатами и розмарином
13.
Готовим лазанью по рецепту 1692 года
1.
Классический рецепт
14.
Бутербродная паста из маслин
15.
Пряный соус из помидоров и базилика
16.
Яйца Бенедикт
20.
Быстрые закуски для веганов
1.
Вегетарианские котлеты из картофеля, моркови и гороха
2.

Жареные баклажаны с грецкими орехами и гранатом
3.
Вегетарианский винегрет
4.
Веганские овощные чипсы
5.
Пикантный капустный салат с чесноком
6.
Испанский гаспачо
7.
Перец, фаршированный баклажаном
8.
Веганские трюфели с авокадо и кокосом
9.
Замороженные бананы в шоколаде
10.
Блюда с семенами чиа
1.
Пудинг с семенами чиа
2.
Фруктовый салат с чиа
3.
Фруктово-ягодное пюре с чиа
4.
Диетические хлебцы с чиа
5.
Фруктовый лёд с чиа
11.
О пользе сыроедениия
1.
4 лучших детокс-смузи
2.
Клубничный смузи
3.
Черничный смузи
4.
Оранжевый смузи
5.
Зеленый смузи
12.
3 веганских рецепта из свеклы
1.
1. Очищающий сок из свежей свеклы
2.

2. Свекольные котлеты
3.
3. Свекольное пюре с чесноком
13.
4 самых полезных семян (натуральные витамины)
1.
Семена чиа
2.
Льняное семя
3.
Семена подсолнечника
4.
Тыквенные семечки
14.
20 самых вкусных салатов
1.
Летний салат из фасоли, яблок и помидоров
2.
Русский свекольный салат
3.
Кобб Салат
4.
Салат «Черчиль»
5.
Салат со сладким картофелем, оливками и гуакамоле
6.
Гурме-салат из манго, киви и авокадо
7.
Салат «Цезарь»
8.
Салат «Рина Зеленая»
9.
Салат из фасоли с гренками и чесноком
10.
Перуанский горячий салат Ломо Салтадо
11.
Смузи-салат с папайей
12.
Лионский салат с яйцом-пашот, беконом и гренками
13.
Белковый салат с киноа, авокадо и яйцом
14.
Салат с креветками и помидором
15.

Салат Джейми Оливера с апельсином и пармезаном
16.
Салат с манго и черным рисом
17.
Салат с цукини и курицей
15.
«Первобытный» кекс Палео с авокадо, бананом и лимоном
1.
Авокадо для похудения и красивой кожи
21.
Среда — день американской кухни
1.
Брауни за 25 минут
2.
Стейк Вагю с карамельным луком и соусом из красного вина
3.
Карамельный лук в вине
4.
Мясной хлеб с яйцом {Митлоф}
5.
Маринованные квадратные стейки
6.
Свиной хлеб с шалфеем
7.
Мясные шашлычки в кунжуте
8.
Картофель «Айдахо» с тимьяном
9.
Морковные капкейки с апельсиновой начинкой и сырным кремом
10.
Куриная грудка Виатрикс в горчичном соусе
11.
Митболы, запеченные с сыром
12.
Быстрый банановый чизкейк
13.
Картофельные конфеты
14.
Техасские вафли {рецепт 1911 года}
15.
Австралийский торт «Роки Роуд» без выпечки
16.
Бабушкино пралине (Базовый американский рецепт)
17.

Тыквенно-творожная запеканка {рецепт штата Миссури}
18.
Любимый сливовый пирог американок
19.
Салат из цукини с невероятным вкусом
20.
Легкое арбузное вино за 3 дня
1.
Гадание на арбузе
21.
Создайте веселый фруктовый салат
22.
10 лучших тортов мира
1.
Универсальный крем для тортов и капкейков
2.
Торт Наполеон
3.
Шварцвальдский вишневый торт «Чёрный лес»
4.
Торт «Павлова»
5.
Венгерский торт Эстерхази
6.
Торт-спонж «Аляска»
7.
Слоеный торт «Зебра»
8.
Морковный торт
9.
Блинный торт «Французский крепвиль»
10.
Венский торт «Захер»
11.
Торт-сюрприз «Красный бархат»
23.
Четверг — день бразильской кухни
1.
Куриные крокеты «Кошинья»
2.
Креветки с капустой
3.
Суп «Калдиньо»
4.

Тыквенное пюре с сыром и чесноком
5.
Акараже — бразильский национальный «бургер»
6.
Быстрая курица с сыром Пармезан
7.
Ароматный гороховый суп с колбасой
8.
Десерты Пасокита и Кроканте
1.
Пасокита
2.
Кроканте
3.
Десерт «Ромео и Джульетта»
4.
Классический пирог «Лимонник»
9.
Пирожное «Бригадейро»
10.
Коктейль «Капиринья»
11.
Манго-соус к мясу
1.
Бразильский маринад для шашлыка
12.
Жареные бананы с корицей
13.
Кукурузная каша канжика
14.
Кукурузный пирог
15.
Пирог из сладкого картофеля
16.
Кускус «Паулиста»
17.
Креветки в тыкве Золушки «Камарао на моранга»
18.
Мороженое из авокадо
19.
Арахисовое мороженое
20.
Салат с манго и авокадо
21.

Мясные крокеты с сыром во фритюре
22.
Картофельно-мясная запеканка «эскондиниьо»
23.
Ананасовое вино
24.
Готовим печенье с королевской глазурью
1.
Базовый рецепт печенья
2.
Как приготовить айсинг?
3.
Ещё один рецепт печенья
24.
Мексиканская вечеринка!
1.
Чипсы с сальсой и гуакамоле
1.
Гуакамоле
2.
Сальсу
3.
Кукуруза-гриль с сыром и перчиком
4.
Мексиканские такос
5.
Восхитительное буррито
25.
Устройте бургер-вечеринку!
1.
Сладкие бургеры
2.
Бургер с креветками и авокадо
3.
Бургер со сладким картофелем и яблоками
4.
Курино-яблочный бургер
5.
Махи-махи бургер
6.
Мексиканские бургеры
7.
Самый популярный рецепт Concha Burger
8.

8 соусов для закусок на основе кетчупа
1.
Японский кисло-сладкий соус
2.
Томатно-майонезный соус с маринованными огурчиками
3.
Китайский кисло-сладкий соус с апельсином и имбирем
4.
Сырно-томатный соус
5.
Черничный соус барбекю
6.
Медово-томатный маринад для курицы на гриле
7.
Томатно-острый соус для свинины
8.
Коктейльный соус для морепродуктов
26.
Пятница — лень азиатской кухни
1.
Тайский Том-ям
2.
Малазийский рис Наси Лемак
3.
Китайская курица «Гунбао»
4.
Индонезийский суп «Сото Айям»
5.
Индийская курица Тикка Масала
6.
Курица в мёде и соусе терияки
7.
Говядина по-тайски в устричном соусе
8.
Говядина реже ранданг из Суматры
9.
Стир-фрай с креветками и овощами
10.
Вьетнамский суп Фо бо
11.
Корейская закуска кимчи
12.
Японский ролл-омлет бенто
13.

Лунные пряники Юэбины
27.
Суббота- день русской кухни
1.
Трехслойная кулебяка с мясом и яйцами
2.
«Рецепты наших мам»
1.
Фаршированные яйца
2.
Сырные «мандаринки»
3.
Кабачковые оладья
4.
Печеные яблочки
3.
Печеночный торт
4.
Восхитительная сборная солянка по ГОСТу
5.
Салат «Мимоза»
6.
Лучшее тесто для пельменей, мантов, чебуреков и вареников
7.
Печем воздушные блинчики
1.
Еще один хороший рецепт блинчиков
8.
Медовые пряники
9.
Аджика с кинзой
10.
Бабушкины пирожки
11.
Натуральный домашний сыр
12.
Виноградное вино
13.
10 вкусных салатов для праздничного стола
1.
1. Салат с изюмом и орехами
2.
2. «Нежность»
3.

3. «Любовная нега»
4.
4. «Привет из лета»
5.
5. «Зеленый»
6.
6. «Пикантный»
7.
7. «Восток»
8.
8. «Сельдь по-бородински»
9.
9. Салат с шампиньонами
10.
10. «Одуванчик»
14.
Шоколадная колбаса
28.
Воскресенье — день восточной кухни
1.
Фалафель
2.
Закуска из баклажанов «Баба ганush»
3.
Классический люля-кебаб
4.
Марокканские пирожки с морковью и горохом
5.
Ливанские киби
6.
Классический хумус «Завтрак фараонов»
7.
Турецкий десерт Катаифи {Волосы ангела}
8.
Басбуса
9.
Ливанский салат Фатуш с лавашом
10.
Классическая шаурма с курицей
11.
Хачапури по-аджарски без дрожжей
12.
Хачапури с дрожжами (рецепт шеф-повара кавказского ресторана) Счастья вам, девочки!

Я начала писать эту книгу для себя, коллекционируя интересн
нравились мужу. Как любой женщине, начинающей свою семей
удивлять супруга ежедневно, выставляя на стол аппетитные тартал
и стейки.

Наверное, я никогда до этого не готовила там много и часто! П
кулинарную науку заново, осваивать рецепты тортов, салатов и

Мужчины, безусловно, любят, когда женщина умеет готовить. Р
то

вкуснее еды, приготовленной с любовью?

Мы часто бываем в ресторанах и кафе, пробуем новые блюда, но в к
говорит, что мои блюда ему нравятся больше. Он часто просит
обычный домашний бургер с соусом айоли. Кажется, проще про
рецепта я потратила две недели.

И так почти с каждым рецептом.

Чтобы упростить себе жизнь, я придумала эту книгу. Открываю
сделать фуршет для вечеринки, придумать блюда для пикника

Мой персональный ресторан, а точнее Гостобар,

всегда со мной!

Если эта книга упростит и вашу семейную жизнь, раскрасит ее
и наполнит вкусом, я буду безмерно счастлива!

Обнимаю, будьте счастливы и наслаждайтесь жизнью!

Ирина Андреева Фалькао,

журналист, писатель, исследователь

Из блокнота умной жены

**Иногда на кухне нужно поддержать разговор с гостями и су
приведу вам некоторые интересные факты о продуктах, кот
или уже забыли. Вы можете найти еще больше необычных
друзей не только вкусным ужином, но и познавательной беседо
Например, занемели вы, что самый популярный овощ на пл
долгое время считался несъедобным и даже ядовитым.**

**В Европе томат разводили как декоративное растение. Акте
сок для лечения насморка и глазного бельма. Удивительно,
томатов повышаются, если их сварить.**

Натуральная томатная паста с добавлением растительного м

**на организм очищающее и тонизирующее действие. А витами
каротин**

и кальций, содержащиеся в овоще, усваиваются быстрее.

Старинный американский рецепт кетчупа

Этот рецепт кетчупа взят из газеты, изданной в 1801 году.

Позднее в соус стали добавлять три столовых ложки разведенно
Он придает кетчупу однородность и густоту.

Однако мы считаем, что в первоначальном варианте кетчуп вку
Попробуйте приготовить его дома, без химикатов

и консервантов!

Вам потребуется:

24 спелых помидора средней величины

1 мелко нарезанный перец чили

1 мелко нарезанный сладкий перец красного цвета

2 мелко нарезанных луковицы средней величины

полтора стакана уксуса

полтора стакана сахара

полтора стакана соли

пол чайной ложки порошка гвоздики

пол чайной ложки корицы

пол чайной ложки душистого перца

полторы чайных ложки горчицы

пол чайной ложки красного молотого перца

Приготовление:

Проварите на медленном огне томаты,
лук и сладкий перец до консистенции пюре.

Процедите через дуршлаг в чистую кастрюлю.

В пюре добавьте остальные специи и варите до загустения.

Затем перелейте в банки.

Это полезно знать

В Европе название «помидор» этой ягоде дали итальянцы:
pomo d'oro — «золотое яблоко».

Овощ полезно есть тем, кто имеет проблемы с сердцем, почками, со

Кетчуп придумали китайцы

Широкую популярность этот соус получил после выхода в свет
Рэндольф «Домохозяйка из Вирджинии» в 1824 году. Затем его у
концерн Heinz, который по сей день остается лидером номер о
в мире. Однако изначально американцы привезли кетчуп из Евр
позаимствовали рецепт у… китайцев. В XVIII веке кетчуп готов
оливок и фасоли. Вместо сока томатов в него добавляли рыбный ра

Подобный соус оказался не по карману практичным и прижимис
они изменили его ингредиенты, а вот название «катчоп» (что о
оставили.

Капустный салат KFC «Коул слоу»

Этот простой и изысканный салат был придуман древеримским
экспансии в Европу. Его название — голландское. «Куусла» в перево
салат». Впоследствии рецепт использовали создатели американс
фуда,
благодаря чему о Коул Слоу узнал весь мир. Помимо лука в состав
свежие яблоки, майонез, ананасы, чеснок, ветчина, виноград, с
Выбирайте собственный вариант! Ну а мы

предлагаем вам базовый, классический рецепт.

Вам потребуется:

8 чашек хорошо нарезанной кубиками капусты (примерно 1 средний качан) четверть чашки нарезанной моркови

2 столовые ложки измельченного лука

треть чашки сахара

полчайной ложки соли

1/8 чайной ложки перца

1/4 чашки молока

1/2 чашки майонеза

1/4 чашки пахты (обезжиренных сливок) Полторы столовой ложки белого уксуса

1/2 столовой ложки лимонного сока

Приготовление:

Капуста и морковь должны быть мелко порезаны.

Высыпьте смесь капусты и моркови в большую миску и смешайте с нарезанным луком.

Хорошо перемешайте остальные ингредиенты до получения однородной массы.

Вылейте на овощи эту смесь и хорошо перемешайте.

Прикройте миску и заморозьте на несколько часов или на целун подать на стол.

Примечание:

Чашки» здесь — примерная мера объема, показывающая пропорции

Это может быть небольшой 100–150-граммовый стакан, например.

Маринованные огурчики для сэндвичей

Потребуется:

3 средних огурца с кожицей, тонко нарезанные

3 очищенных луковицы, тонко нарезанных

50 гр яблочного уксуса

2–3 столовых ложки меда

1 ч.л. семян сельдерея

1 ч.л. горчичного семени

1 ч.л. смеси различных сухих трав, которые вы любите (укроп, орегано…)

1/2 ч.л. куркумы

щепотка кайенского перца или стручок перца чили

поваренная соль

Приготовление:

Сложите огурцы и лук слоями в большое блюдо. Щедро посыпь

Накройте и поставьте в холодильник на ночь. Следующим утром огурцы и лук под холодной водой. Процедите. Положите мед,

Доведите до кипения. Добавьте огурцы и лук и снова доведите
переложите в горячую стерилизованную стеклянную банку (1 литр)
сверху оставалось 1,5–
2 см. Плотно запечатайте и храните в прохладном месте. Дайте
постоять огурчикам как минимум неделю до использования.

Интересный факт!
Внутри огурца — «живая вода»

Между прочим, огурцу уже 6 тысяч лет! Его родина — Индия, где он
как дикорастущая трава. Древние люди сравнивали его с мужским
за
схожести формы и наличия внутри огромного
количества семян.

95% огурца — это структурированная вода, которая, в отличие от м
в себе никакой энергетической информации. Она абсолютно чис
многие болезни.

Такую воду еще называют эликсиром жизни и долголетия.

Получить ее дома довольно просто: заморозьте пластиковую бут
оттаивания слейте ту часть, которая не имеет примесей.

Пейте талую воду каждый день натощак, чтобы омолодиться и
от шлаков. Или ешьте свежие огурчики!

Булочки для гамбургеров с картофельным пюре

Ингредиенты:

650 граммов пшеничной муки

Пакет «быстрых» дрожжей —

10 граммов

370 граммов теплой воды

100 граммов свежего картофельного пюре

80 граммов сливочного масла

40 граммов сахара

1 куриное яйцо

10 граммов соли

кунжут или мак для украшения

Приготовление:

В одной миске смешайте половину муки, дрожжи и соль, в друг
сахар, воду, яйцо и растопленное сливочное масло. Затем влейте к
яичную
смесь в муку и перемешайте все вместе. Когда масса станет од
оставшуюся муку до тех пор пока не получится гладкое тесто, котор

При необходимости добавьте еще муки. Полученное тесто поста
на 2–
4 часа, оно увеличится в объеме. Перед выпечкой дайте ему постоя
температуре 10 минут. Скатайте шарики диаметром 3–

4 сантиметра, немного сплюсните их,
посыпьте маком или кунжутом, выложите на присыпанный мукой п
на полчаса расстаиваться. Выпекайте при температуре 200 граду
20 минут. Когда
остынут, разрежьте их пополам, положите внутрь майонез, котл
гамбургеры готовы!
Интересный факт!
В календаре инков время измеряли с помощью картофеля

На варку картофеля уходил приблизительно один час. Поэтому
столько времени, сколько ушло бы на приготовление картофеля.
картофель обладает душой и поклонялись ему. Клубни считали
подарком.

Кисло-сладкий соус чили
Этот соус очень популярен в Азии, он отлично подходит к кури
готовить супы и макароны
Внимание! в этом рецепте очень важно соблюдать точные проп
нужно уменьшить объем, поделите количество граммов на 2.

Вам потребуется:
200 гр перцев чили
350 гр сахара
250 гр воды
150 гр чеснока
50 гр уксуса
соль — по вкусу
Приготовление:
Влейте воду в сотейник, добавьте сахар и сварите густой сироп
—40 минут.
Подливайте воду, если она выпарится. Затем добавьте перцы, чесно
еще 15–
20 минут. Помните: чем дольше варится перец, тем острее получится со
соуса снижается со временем. Если он получится уж очень жгу
в холодильнике на месяц–
два и вкус заметно улучшится По вашему желанию в соус можно
добавить сок лимона, черный перец, томаты.
Полезные советы:
Если вы съели слишком много жгучего перца, не пейте воду. Спасти
молоко, сметана или лимон.
Раздраженную перцем кожу промойте ледяной водой и смажьте рас
Интересный факт!

Перец открыл Колумб

Днем рождения этого перца считают 15 января 1493 года. Имен
первая запись о нем в дневнике Христофора Колумба, который
на острове Гаити. Отведав острого соуса из рук местных аборигенов
семена в Испанию, где перец начали активно выращивать.

Прожорливая богиня стала собакой

Ацтеки верили, что богиней перца чили является Чантико — п
домашнего очага и огненных вулканов. Согласно легенде, после
прожорливая Чантико съела жареную рыбу с перцем чили,
боги превратили ее в собаку.

Быстрые закуски для вечеринки

Митболы в горчичном соусе

На самом деле,
это — привычные нам фрикадельки или мини-котлетки.

Смешайте 300 граммов мясного фарша с яйцом, горстью мелконаре
двумя зубчиками выдавленного чеснока и двумя
столовыми ложками муки.

Можно добавить петрушку, кинзу, черный перец и обвалять в п
Затем сделайте из массы шарики диаметром 2 см и обжарьте на
Подавайте на шпажках со смесью горчицы и майонеза.

Клубнично-банановые канапе с маршмеллоу

Нанижите на шпажки кружочки бананов, клубнички и зефир ма
заменить разноцветным мармеладом).

Эта закуска отлично подойдет для праздника с участием детей,
шампанскому на взрослой вечеринке.

Если вам не лень,
облейте клубнику расплавленным шоколадом, получится
еще вкуснее.

Канапе-парусник с минтаевой икрой и огурцом

Нарежьте стаканом кружочки из хлеба, смажьте минтаевой икро
украшенной парусом из огурца. Тонкие ломтики огурца можно получит
картофелечисткой.
Дополните канапе звездочками из дыни или виноградинами.

Салат в прозрачных банках

Сегодня такие салаты подают в самых модных ресторанах, однако н
приготовлении нет. Главное — необычная форма. Используйте люб

горлышко можно украсить атласной лентой.
Укладывайте овощи и фрукты слоями.

В ход пойдет все, что есть у вас в холодильнике: помидоры, огурцы, ананасы, авокадо, дыня, гранат, зелень… Угостите гостей такой банкой, полив перед подачей ароматным растительным маслом с пряностями и солью.

Сырная закуска со свеклой и рукколой

Ломтики черного хлеба смажьте смесью натертого на терке сыр ломтиками вареной свеклы и листиками рукколы.
Просто и невероятно вкусно!

Канапе с помидором, сыром и маслиной

Классический вариант канапе. Вы можете использовать любые ингр чтобы они сочетались по вкусу.

Шар из канапе на тыкве

Поставьте на тарелку небольшую тыкву ровной формы и воткни так, чтобы получился ежик. Гостям будет удобно брать угощен весьма интересный.

Корзиночки с паштетом

Мы предлагаем вам использовать приготовленный дома печено но подойдет и магазинный. Корзиночки тоже можно приготовить вручн купите готовые. Выложите паштет в корзиночки, украсьте веточкой люб перца и подавайте к столу!

Канапе в рюмках

Закуска на «один укус». Удобно и эстетично подавать канапе в Вы можете полить их соусом и он не растечется. посыпать рубленно любые продукты, которые окажутся под рукой, чтобы нанизать маринованую семгу, перепелиные яйца, оливки…

Огурчик с паштетом

Самая простая идея, которую под силу воплотить в жизнь даже любой паштет, который вам нравится,
на кружочки огурца и подайте гостям.

Арбузные леденцы

Нарежьте арбуз дольками, нанижите на деревянные шпажки, за
перед подачей. Вы получите натуральное полезное фруктовое моро
фигуре и шикарно смотрится на столе. Дольки арбуза можно о
и лимонной кислоты для усиления вкуса.

Ягоды с сыром к шампанскому

Роскошная закуска, которая не позволит вашим гостям почувст
ужином и отлично подойдет к шампанскому. Такие канапе част
и презентациях, где нужно накормить большое число
людей одновременно.

Быстрый мексиканский суп с лавашом
Вам потребуется:
1 луковица
3 зубчика чеснока
1 сладкий перец
банка помидоров в собственом соку
400 граммов мясного бульона
консервированная фасоль
зеленый лук, кориандр, перец чили, паприка, соль — по вкусу
Тонкий лаваш
Приготовление:
Мелкопорезанные лук, чеснок и перец обжарьте в глубокой ско
с каплей растительного масла.
Добавьте специи и жарьте еще минут 5 до появления аромата. Зате
с соком, предварительно измельчив
их ложкой. Залейте бульон и проварите до закипания.
Измельчите суп блендером (этого можно и не делать), после че
и варите на среднем огне еще 5–7 минут.
Порежьте лаваш треугольниками, обжарьте на сковороде без масла
подаче, чтобы виднелись кончики.
Интересный факт!

Лук в Древней Греции считался моделью Вселенной, которая и
которого располагалась Земля, окруженная, как проросток лука
оболочками сферами, по которым двигались Солнце, Луна и звезды
Римляне же верили, что ежедневное употребление лука в пищу уве
солдат.

Египтяне воздавали луку почести как божеству.
Гиппократ прописывал лук прописывали больным ревматизмом,
и в качестве антивирусной профилактики.

Знаменитый персидский врач Авиценна в начале XI века писал о лу
при загрязненных ранах, смазывать глаза выжатым соком лука с ме
Луковый сок помогает от ангины, укрепляет слабый желудок и возб

С помощью чеснока построили пирамиды!

Известно, что рабочим, занятым в строительстве египетских пир
чеснок. Он помогал бороться с различными инфекциями, прида
на сердце.

В честь чеснока назван город Чикаго. Его название переводится
чеснок».

Куриный попкорн «Острые поцелуйчики»

Потребуется:

2 ст ложки измельченного чеснока
100 гр сметаны
2 ст ложки молотого черного перца
500 гр куриного филе
300 гр муки
растительное масло для жарки
соль — по вкусу

Приготовление:

Смешайте половину чеснока с половиной перца и курицей, нарезан
(примерно 1 на 2 см). Оставьте в холодильнике на час маринова
тарелку налейте сметану. В другую тарелку — насыпьте муку. Тепе
кусочек курицы в муке, а потом — в сметане. Затем снова отправля
прием называется двойная панировка. Все кусочки положите на
на 15 минут, чтобы они впитали сметану и подсушились сверху
в кастрюле с разогретым маслом до появления румяного цвета.
подавайте огурчиками и любым густым соусом.

Бразильские десерты в стаканах

Хотите удивить гостей?

Устройте бразильскую вечеринку! Для этого не потребуется большо
посуды, потому что эти десерты подаются в обычных стеклянны
они нереально полезные! Ингредиенты можно варьировать. Главное
красиво и пестро!

Края стаканов для красоты можно обмакнуть в воду, а затем в к
порошок или

кокосовую стружку

Мороженое с манго и маракуей

Манго и маракуйю можно заменить спелой дыней и бананами.

Вам потребуется:

600 гр взбитых сливок

1 банка сгущенки

Полстакана сока маракуйи (можно заменить соком дыни)

Стакан мелко нарезанного манго (можно заменить бананом)

Приготовление:

Взбейте сливки миксером, добавьте сгущенку, сок маракуйи, ма

в холодильник на 3–

4 часа. Подавайте в стаканах, украсив листиком мяты и кусочками

свежего манго.

Жареные бананы с корицей

Вам потребуется:

5–6 бананов средней величины,

щепотка соли и корицы, столовая ложка сливочного масла.

Приготовление:

Нарежьте бананы вдоль ломтиками толщиной 3–

4 мм. Положите на смазанную маслом

сковороду, обжарьте с двух сторон. Затем посыпьте солью (не п

Положив в сотейник, взбейте миксером до однородности, затем

Подавайте к столу горячими с мороженым и десертной ложечкой.

Десерт с вафлями и бананом

Подходит, если у вас остались крошки печенья, кексов, которые жал

с ягодами. Ингредиенты можно с легкостью заменять.

Приготовление:

Бросьте на дно стакана любые вафли, печенье или бисквит. Ми

банан, столовую ложку сгущенки и столовую ложку молока. Вы

Дайте постоять минут 5. После этого украсьте кусочками печен

ягодой или кусочками фруктов, словом, всем, что

найдете в холодильнике.

Десерт Бейжиньос (поцелуйчики) — белые шарики

с кокосовым

вкусом

Вам потребуется:

200 г кокосовой стружки;

1 банка сгущенного молока;

ст. л. сливочного масла

Приготовление:

В сотейнике перемешать сгущенное молоко с маслом, добавить

(оставить немного для украшения).

На среднем огне медленно помешивать до тех пор, пока масса

от стенок.

Переложить массу на тарелку, охладить в холодильнике. Затем

обвалять их в кокосовой стружке.

Арбузный шот-десерт

Измельчите блендером мякоть спелого арбуза. Перелейте десерт в

шоты,
украсьте ломтиком арбуза. Подавайте охлажденным. Таким шотом
алкогольный напиток или просто утолить голод перед
застольем.

Клубничное мороженое

Теоретически, вы можете использовать любые фрукты и ягоды.
залейте в пластиковые стаканчики, воткните в середину деревянную

Фруктовое мороженое — отличный десерт для жарких дней и совсе

Присоединяйтесь к группе в Facebook
#Gostobar бразильская кухня

Кухонные лайфхаки хорошей хозяйки

Как сохранить куриные яйца до зимы?

Если вы купили больше яиц, чем можете съесть, или у вас сво
сохранить их на зиму. Этот рецепт также подойдет тем, кто хо
привычным яичкам.

Сварите яйца вкрутую, очистите от скорлупы и поместив в кастр
раствором уксуса со специями, и проварите 5 минут. Для красивого
куркуму или свеклу. Для остроты — перца, чеснока и имбиря.

Охладите смесь и перелейте в чистые банки вместе с яйцами. Х
4 недели, за это время яйца пропитаются маринадом. После это
в пищу в качестве ингредиентов к салатам, супам и бутербродам. О
в холодильнике еще 3–4 месяца.

Также вы можете заморозить сырые яйца, разбив их в формочк
превратив в омлет с добавлением соли и специй и поместив в ем

Замороженные яйца можно поставить в духовку и печь когда
вам понадобится.

Кстати!

Куриные яйца дольше останутся свежими, если смазать из растител
как класть в холодильник. Также хорошо класть их на хранение туп

Полезные советы на каждый день

Придать интересный вкус дешевому шампанскому или вину по
добавленная в бутылку.

Сыр не будет прилипать к терке, если сбрызнуть его
растительным маслом.

Чтобы коричневый сахар не слипался,
положите в пакет кусочки зефира.

Если один стакан застрял в другом стране, окуните нижний в
в во внутренний положите лед. Через минуту один стакан уменьши

увеличится и их можно будет разъединить

Нож, помещений в горячую воду на минуту, поможет разрезать торт без прилипания.

Чтобы сохранить печенье мягким, храните его с ломтиком хлеба.

Быстро порезать кекс поможет обычная нитка, натянутая как струна.

Не выливайте воду после варки макарон и картофеля. После ох использовать для полива комнатных растений.

Бутылка с алкоголем охладится в холодильнике за считанные ми предварительно обернуть мокрой салфеткой.

Напишите ваши любимые проверенные рецепты и советы в группе
#Gostobar бразильская кухня

Что приготовить на фуршет?
24 вдохновляющих идеи
Кольца сладкого перца, фаршированного сыром
Смешайте плавленый сыр с зеленью, нашинкуйте им свежие пе кружочками.

Помидоры с еврейской закуской
Почему смесь тертого сыра с майонезом и чесноком называют никто не знает. В традиционной еврейской кухне такого блюда нет.

Фаршированный запечный картофель
Удалите середину картофеля, положите внутрь кусочки мяса и тертым сыром и запеките в духовке.

Фаршированный перец
Отварите болгарские перцы в воде, нашинкуйте заранее поджаренн и чесноком.

Мини-шаурма в стопках
Заверните в лаваш кусочки курицы, помидор и перцев, поставьт и подайте гостям.
Шаурму изобрели туркменские чабаны. В степях не было холодильн

свежесть мяса несколько дней, чабаны нашинковывали его, зап
в промытый желудок сайгака. Блюдо называлось шаурма. Затем
а название сохранили.

Салаты в стаканах + соус в пипетках

Необычная идея: купите в аптеке пластиковые пипетки, наберит
овощных или фруктовых салатов, и вставьте в стаканы.

Цукини обжаренные с сыром

Кусочки цукини, обваляйте в яйце,
муке и сыре и обжарьте на раскаленной сковороде.

Кусочки жареного лаваша с соусом

Нарежьте обычный лаваш треугольниками, посолите, посыпьте
на сковороде без масла. Подавайте с соусом как чипсы.

Овощная тарелка с соусом

Красиво уложенные свежие овощи
со сметанным соусом станут хитом любого фуршета!

Куриные крылья с соусом

Обжарьте куриные крылышки в растительным маслом, а потом сбр
чесноком.

Бутерброды со свекольным салатом и селедкой

Нашинкованная отварная свекла с орехами, чесноком и майонез
дополнением к сочной солодке.

*Свекла приобрела популярность в Греции. Там ее приносили в же
и верили, что она помогает стать красивее. Употреблять в пищ
позже — примерно в X веке нашей эры. А вскоре выяснили, что
кишечника и желудка.*

Запечные в духовке «колбасные розочки»

Нарежте сдобное тесто полосками, выложите на них кружочки
а затем скрутите тесто в рулон и запеките. Получатся
вот такие розочки.

Спаржа, поджаренная в беконе

Заверните сваренную спаржу в бекон,
посыпьте специями и запеките в духовке.

*Родина спаржи — побережье Средиземного моря. Там ее употреб
с незапамятных времен. А вот в России овощ не очень популярен
спаржа богата растительным белком и аминокислотами, нормализующи
Употребление спаржи предотвращает малокровие и укрепляет имму*

Корзиночки с мясом и овощами

Любые салаты удобно и эстетично подавать в заранее выпеченн

песочных корзиночках.

Куриная грудка на шпажках

Кусочки курицы порешите дольками и запеките на шпажках, что без приборов.

Рулет из лаваша, бекона, сыра и помидоров

И снова а помощь придет обычный лаваш! Положите в его серед помидоры, туго скрутите в рулон, а затем нарежьте цилиндрами, скрепив шапочкой.

Фруктовые, мини-корзиночки

Выньте мякоть из половинок апельсина, кокоса или другого под наполните ломтиками свежих фруктов, последе сиропом или взбит по вашему желанию.

Сладкие фруктовые муссы

Взбейте блендером любые свежие ягоды, процедите, а затем вс и желатином. Полученный мусс разложите по стаканчикам, укра кремом, разноцветным желе.

Фруктовый салат

Нарежьте ваши любимые фрукты дольками и красиво выложите салат готов!

Вареные креветки в томатном соусе

Обжарьте чеснок в растительном масле, бросьте на сковороду свежи сразу же залейте их томатным соусом, проварите 5–7 минут. Креветки приобретут аромат чеснока, и останутся мягкими. Разложите готовые креветки с соусом в шоты.

Первые упоминания об употреблении креветок в пищу относятся В частности, их очень любили древние турки и греки. Креветки богат употреблять тем, кто хочет укрепить кости, волосы и ногти, щитовидки и почек, повысить иммунитет и настроение.

Клубника в шоколаде

Вымойте клубнику и оботрите бумажным полотенцем. На мокры держаться не будет. Не удаляйте хвостики — за них удобно при Растопите шоколад на водяной бане. Его должно быть столько, вертикально погрузить каждую ягодку, обычно хватает двух пл горячий шоколад, чтобы не было комочков и окуните клубнички. В покрытое пергаментной бумагой, посыпьте толчеными орехами, кок украшением для кексов.

Яблоки в шоколаде на палочках

Готовятся также как клубника, но для удобства предварительно
на шпажки — деревянные или пластиковые.

Печеные яблоки с шоколадом и орехами

Нарежьте яблоки кружочками, выложите на противень и запекит
15–
20 при температуре 180 градусов. Затем подайте на тарелке, полив шок
любимыми орешками. Полезно и вкусно!

Родиной первой известной яблони, плоды которой отведали Ад
на границе горного Казахстана и современного Китая. Об этом авто
из Оксфордского
университета.
Распространению
семян
фруктовых
деревьев
поспособствовали медведи, которые обожали это лакомство.

Жареные ананасы с медом

Свежие ломтики ананаса поджарьте на раскаленной сковороде,
сливочного масла. Перед подачей полейте медом.

6 лучших наполнителей для сэндвичей
Идеи для быстрого завтрака
Рецепты из американской кулинарной газеты 1920 года
Придумайте свои наполнители, оттолкнувшись от наших идей. Доп
ломтиками мяса, листьями салата, кружками помидор

Эти наполнители прекрасно помогают сэкономить время на приготе
всей семьи. Намажьте приготовленной заранее пастой кусочки хлеб
на сковороду пару яиц и — стол накрыт!

Наполнитель для бутербродов «крем-сыр»
Ингредиенты:
1 шт. сливочный сыр
1 ст. ложка майонез
Приготовление:
Смешайте сливочный
сыр с майонезом.
Нарежьте черный или коричневый хлеб тонкими ломтиками.
Смажьте начинкой из сливочного сыра.
Также хорошо намазать
один кусочек сладким фруктовым желе,
а другой — сырной массой.
Сэндвич с арахисом и творогом

Смешайте в миске:
1 стакан творога
1 стакан хорошо нарубленного арахиса
1 столовую ложку майонеза
пол чайной ложки соли
Эту смесь хорошо намазывать на белый хлеб.
Сэндвич с душистым перцем
Сделайте массу из:
1 столовой ложки сахара
1 столовой ложки масла или хорошего маргарина
1 столовой ложки непросеянной муки
3 столовых ложек уксуса
1 взбитого сырого яйца
полстакана молока
пол чайной ложки соли
Отложите в отдельную миску:
2 варёных яйца, порезанных
100 гр тертого сыра
1 столовая ложка тёртого лука
3 столовых ложки молотого душистого перца
Приготовление:
Готовьте в сотейнике на малом огне 5–
7 минут. Затем уберите с огня и добавьте порезанные
яйца, сыр, лук и душистый перец. Положите в пластиковый контейн
в холодильнике не более двух дней.
Этой пастой можно смазать любой хлеб или сухарики, добавив
ломтики вареной курицы и зелени.
Наполнитель «Сыр с колбасой»
Вам потребуется:
200 граммов плавленого сыра.
100 граммов поджаренных на сковороде ломтиков
помидоров.
три столовых ложки масла или хорошего маргарина.
50 граммов мелко нарезанной колбасы.
Приготовление:
Растопите сыр на водяной бане или в микроволновке.
Добавьте помидоры, постепенно помешивая. Добавьте масло и тщат
Добавьте колбасу и хорошо перемешайте.
Храните в холодильнике.
Сэндвич с яйцом и сельдереем
Перемешайте:
3 вареных яйца, мелко нарубленных
пол стакана мелко нарезанного сельдерея
Майонез — по вкусу

Приготовление:

Размажьте пасту между ломтиками намазанного маслом хлеба.

Подавайте к столу со свежей морковью или с луком.

Сэндвич с беконом и сыром

Смешайте в миске:

200 граммов сыра Филадельфия или любого творожного сыра

четверть стакана нарезанного бекона

пол чайной ложки хрена

пол чайной ложки соуса Вустершир

1 столовую ложку молока

Поместите массу в холодильник на час перед тем как готовить буте

Подходит к цельнозерновому и белому хлебу.

Открытые сэндвичи с авокадо — классика жанра!

Смешайте

в блендере

1 спелый

авокадо,

щепотку

соли,

2 зубчика

чеснока,

ложку растительного

масла и намажьте этой массой ломтики поджаренного хлеба.

Затем выложите поверх любые овощи, зелень и сыр. Ммммммм!

Если вы предпочитаете фруктовые сэндвичи, исключите из ингреди и проделайте тоже самое.

Умопомрачительная сладкая пицца

Шоколад и ягоды

Оказывается, пицца может быть не только с помидорами и колб

Растопите шоколад с небольшим количеством сливочного масла на по готовому блину и украсьте листиками мяты, клубникой, бана шоколад застынет, положите пиццу в горячую духовку на пару украшать. Подавайте слегка теплой, так ее приятнее есть.

Попробуйте с базиликом!

Начинку для сладкой пиццы можно приготовить из шоколадного б он так: две плитки белого шоколада растопите в сотейнике с 5 и горстью свежего зеленого базилика. Проварите 5 минут, затем измельчить базилик, и смажьте этой массой пиццу. Затем украс ягодами, которые у вас есть.

Аннас, корица и сыр

Не менее популярна пицца с жареными ананасами, сыром, сгущенк

вкусов кажется необычным только на первый взгляд. Но стоит
начинку хоть раз, и вы навсегда останетесь ее поклонником!

Обжарьте в сливочном масле кружочки свежих ананасов, затем
покрытую слоем сгущенки. Посыпьте корицей. Сверху натрите сыр

Объедение!

Самое лучшее тесто для пиццы

Внимание!

Основа будет хрустящей если выпекать пиццу на специальной р
в магазинах) или на куске любой металлической сетки, а не на про

Вам потребуется:

120 гр теплой воды

чайная ложка дрожжей «Момент»

столовая ложка соли

столовая ложка сахара

250 гр пшеничной муки

2 столовые ложки растительного масла

Приготовление:

Смешайте дрожжи с водой и сахаром, через 10 минут добавьте
бактерии начали «работать». Спустя еще 10 минут всыпьте соль. ос
масло. Начните вымешать. Тесто получится жидковатым, но это нес
основа пиццы получилась воздушной и хрустящей одновременно
тесто подходить в теплом месте на 30–
40 минут, после чего раскатайте скалкой или
разомните руками в лепешку. Должна получиться пицца диамет
35 сантиметров.

Положите на противень или решетку. Теперь приготовьте начин
помидоры, колбаса, перец, сыр, грибы, кетчуп, яйца, зелень…

Словом, все, что вы любите. Выложите начинку на блин и выпекайт
—20 минут при
самой высокой температуре вашей духовки. Ставьте пиццу в гор
аппетита!

Польский пирог Карпатка

По вкусу этот торт напоминает профитроли, а его
форма похожа на карпатские горы.

Вам потребуется:

для теста:

100 гр воды

100 гр молока

140 гр муки

80 гр сливочного масла

4 яйца

полчайной ложки соли

15 гр миндальных орехов

для крема:

600 мл молока

150 гр сахара

60 гр кукурузного крахмала

2 яйца

6 гр ванили

200 гр сливочного масла

Приготовление:

Начните с заварного теста. Положите в сотейник масло, молоко, во
до кипения. Как только закипит, всыпьте просеянную муку, быс

Проварите тесто до тех пор, пока оно не станет однородным. Остуд
10 минут

(до температуры 60–
70 градусов), а затем вмешайте в него яйца по одному. Разделите тесто

пополам и испеките два круглых коржа в металлических формах (п
при температуре 200 градусов 30 минут.

Коржи получатся неровными, но это нам и нужно. На один из корж
миндальный орех.

Для крема влейте в сотейник 450 гр молока и доведите его до
смешайте с сахаром, ванилью и крахмалом и хорошо вымесите.
150 гр молока. Когда молоко закипит, влейте половину его в я
перемешивая. Сотейник с оставшимся молоком поставьте на пли
смесь из миски, не переставая помешивать веничком. Проварите кр
постоянно помешивая. Крем быстро загустеет. После закипания выключ
помешивать. Этот крем прямо в сотейнике накройте пленкой, п
крема, и поставьте в холодильник.

Готовые коржи охладите и приступите к сборке торта.

Это лучше делать в форме для выпечки коржей, предварительн
пленкой.

Теплое сливочное масло взбейте миксером в миске, а затем час
охлажденный заварной крем, постоянно перемешивая. Теперь крем
корж в форму для выпечки верхней частью вверх. Выложите на
вторым коржом. Слегка придавите руками и охладите не менее
на стол.

Понедельник- день французской кухни

Сделайте самый трудный день недели романтичным и изысканным

Приготовьте блюда, которые подают в Париже, и слушайте француз
veux, Edith Piaf — La Vie En Rose, Stromae — Papaoutai.

Эти вдохновляющие рецепты помогут вам превратить каждый день
обязанности в настоящее творчество

Рататуй «Настроение»

Полезно знать!

Название блюда «рататуй» буквально означает «мешанина». Его гот
в районе современной Ниццы. Летом овощи были очень дешевы
в каждом доме. Первый рецепт рататуя в кулинарной книге вст
В 2018 году блюдо празднует свое 240-летие!

Вам потребуется:

большая луковица

2 больших помидора

1 цукини

1 баклажан

1 сладкий перец

головка чеснока

Растительное масло для жарки

томатная паста или соус — 200 гр

соль, перец — по щепотке

Приготовление:

Болгарский перец и чеснок порубите кубиками и уложите на дн
Сбрызните маслом, посолите, поперчите. Нарежьте кружочками
вымытые овощи и уложите поверх, располагая вертикально и че
Вставляйте кружочки под небольшим углом так, чтобы получилась
томатным соусом, сбрызните маслом, украсьте веточками зелен
в разогретой духовке с температурой 180 градусов примерно 30
прекрасный гарнир к мясу, курице или рыбе.

Луковый суп с гренками

А вы знаете?

В древние времена лук был основным и самым доступным продукто
Чего только из него не готовили! Луковый суп впервые появился в
французские кулинары позаимствовали этот рецепт: блюдо полу
и в то же время дешевым, что было выгодно владельцам рестор
лукового супа — длительность пассеровки лукового супа для ка
содержащегося в нем. Профессиональные повара могут делать это ч
вкуса в конце пассеровки в лук добавляют 50–
70 граммов сухого белого вина.

Вам потребуется:

1 килограмм

хорошего белого лука

60 граммов

сливочного масла

900 мл

говяжьего бульона

50 граммов
свежего сельдерея
5 веточек тимьяна
пара ломтиков
черного хлеба
250 граммов
твердого сыра

Приготовление:

Нарезаем лук на четвертинки, а потом тонкими ломтиками. Ме
Все обжариваем 20–
30 минут в растопленном на сковороде сливочном масле до получен
золотистой корочки. Влейте 250 граммов бульона, добавьте нар
до тех пор, пока не выпарится лишняя
влага и жидкость не загустеет.

Затем добавьте еще 250 граммов
бульона и повторите выпаривание.

Когда суп снова загустеет, добавьте оставшийся бульон и варит
по консистенции не станет похож на жидкую сметану. Порежьте куб
на сковороде без масла. Разливаем суп в тарелки, посыпаем тер
гренками и затем снова сыром. Ставим в разогретую духовку на
расплавился. Подаем к столу.

Десерт макарон

Кстати!

Чтобы макарони получились разноцветными, кондитеры добавля
красители.

Интересный факт

Когда появился этот интересный десерт, никто не знает. Истори
макарон ели еще при дворе Екатерины Медичи в XVI веке. Сла
и джемом. В современном виде макарон впервые изготовили в 1830
кондитерской, где стали соединять половинки печенья с помощ
произошло от имен двух хитрых лотарингских монахинь, котор
в стенах монастыря, несмотря на диетические правила. Обывате
«сестрами Макарон».

Сегодня в США, Канаде и некоторых европейских странах макар
традиционных яиц как пасхальное угощение.

Вам потребуется:

Для начинки

100 гр белого шоколада

50 мл сливок

Для макарон

100 гр измельченного в муку миндаля

220 гр сахарной пудры

яичный белок 4 яиц

50 гр сахарного песка

Приготовление:

Взбейте белки с сахаром, постепенно добавляя миндаль и сахарную
с помощью кондитерского мешка на противень с бумагой для вы
диаметром 2–
3 см. Оставьте на час, чтобы образовалась корочка. Выпекайте 15 м
в духовке с температурой 180 градусов. Затем выключите газ, по
из пульверизатора и верните в духовку на 5 минут. Когда печенье о
его половинки с помощью крема: подогретые сливки смешайте с ра
и остудите.

Воздушные краффины

Краффины — это смесь круассанов и маффинов. Готовятся они
теста и просто тают во рту. Придется немного постараться,
но результат того стоит.

Кстати!

Когда краффины остынут, в них можно проделать небольшие о
сердцевинки джемом или кремом.

Вам потребуется:

300 гр муки

50 гр растопленного сливочного масла

50 гр сахара

6 гр сухих дрожжей

140 мл теплой воды

125 гр сливочного масла

полчайной ложки соли

Приготовление

В миске смешайте воду и дрожжи, добавьте столовую ложку сахара
Муку смешайте с оставшимся сахаром и солью, а затем влейте
и растопленное сливочное масло. Вымесите тесто и оставьте в т
После этого разделите его на 6 равных частей, скатайте в шари
на 10 минут.

Затем раскатайте каждый кусок на столе, посыпанном мукой в
смажьте сверху сливочным маслом и сверните в рулет. Аккуратно р
ножом вдоль. Из каждой половинки сверните улитки-
рулетики, чтобы слои теста оказались
сверху, и выложите в формы для маффинов. Через час отправьт
температуре 210 градусов 20 минут.
Посыпьте сахарной пудрой и подавайте к столу!

Десерт макарон

Кстати!

Чтобы макарони получились разноцветными, кондитеры добавля
красители.

Интересный факт

Когда появился этот интересный десерт, никто не знает. Истор
макарон ели еще при дворе Екатерины Медичи в XVI веке. Сла
и джемом. В современном виде макарон впервые изготовили в 1830
кондитерской, где стали соединять половинки печенья с помощ
произошло от имен двух хитрых лотарингских монахинь, котор
в стенах монастыря, несмотря на диетические правила. Обывате
«сестрами Макарон».

Сегодня в США, Канаде и некоторых европейских странах макар
традиционных яиц как пасхальное угощение.

Вам потребуется:
Для начинки
100 гр белого шоколада
50 мл сливок
Для макарон
100 гр измельченного в муку миндаля
220 гр сахарной пудры
яичный белок 4 яиц
50 гр сахарного песка
Приготовление:
Взбейте белки с сахаром, постепенно добавляя миндаль и сахарную
с помощью кондитерского мешка на противень с бумагой для вы
диаметром 2–
3 см. Оставьте на час, чтобы образовалась корочка. Выпекайте 15 м
в духовке с температурой 180 градусов. Затем выключите газ, по
из пульверизатора и верните в духовку на 5 минут. Когда печенье о
его половинки с помощью крема: подогретые сливки смешайте с ра
и остудите.

Воздушные краффины
Краффины — это смесь круассанов и маффинов. Готовятся они
теста и просто тают во рту. Придется немного постараться,
но результат того стоит.
Кстати!
Когда краффины остынут, в них можно проделать небольшие о
сердцевинки джемом или кремом.

Вам потребуется:
300 гр муки
50 гр растопленного сливочного масла
50 гр сахара
6 гр сухих дрожжей
140 мл теплой воды
125 гр сливочного масла
полчайной ложки соли
Приготовление
В миске смешайте воду и дрожжи, добавьте столовую ложку сахара
Муку смешайте с оставшимся сахаром и солью, а затем влейте
и растопленное сливочное масло. Вымесите тесто и оставьте в т
После этого разделите его на 6 равных частей, скатайте в шари
на 10 минут.
Затем раскатайте каждый кусок на столе, посыпанном мукой в
смажьте сверху сливочным маслом и сверните в рулет. Аккуратно р

ножом вдоль. Из каждой половинки сверните улитки-
рулетики, чтобы слои теста оказались
сверху, и выложите в формы для маффинов. Через час отправьт
температуре 210 градусов 20 минут.
Посыпьте сахарной пудрой и подавайте к столу!

Куриная фуа-гра
Кстати!
По вашему желанию в паштет можно добавить сливки, мелко н
морковь и даже жареные грибы.

Вам потребуется:
500 гр куриной печени
1 большая луковица
100 гр сливочного масла
Растительное масло — для жарки
3 зубчика чеснока
Соль, перец — по вкусу.
Приготовление:
Поджарьте промытую печень на растительном масле вместе с м
Можно сначала подрумянить лучок,
а потом бросить в сковороду печень.
Затем добавьте сливочное масло, чеснок, соль, перец и хорошен
Не давая остыть, взбейте печень миксером до получения консистен
с гренками или крекерами.

Картофельный гратен {тартифлет}
Вам потребуется:
2 больших картофелины
3 ст. л. сливочного масла
100 гр. сметаны или сливок
200 гр. бекона
или копченой колбасы
1 средняя луковица
перец чили, черный перец, соль, сахар,
тертый сыр — по вкусу
Приготовление:
Бекон или колбасу обжарьте с 1 ст. л. сливочного масла до хру
в миску и в той же сковороде карамелизуйте лук с щепоткой сахара
полчашки воды и выпарите ее в течение 10 минут, чтобы лук с
с луком добавьте нарезанный соломкой картофель, посолите, по
затем влейте сливки и тушите еще 5 минут. Форму для запекания о
уложите в нее сначала картофель, затем бекон, а сверху сыр. Выпек
до 190 градусов духовке 25 минут.

Банановый мусс

Примечание:

На самом деле, вы можете использовать любой фрукт или ягод
приготовить сразу несколько разноцветных муссов и выложить
слоями. Выложите между слоями толченые орехи, бисквит, печенье
эффекта.

Вам потребуется:

2 очищенных банана

200 граммов сливок

или 2 яичных белка

1 столовая ложка сахара

чайная ложка лимонного сока

Приготовление:

Разотрите бананы в пюре, добавьте лимонный сок. Отдельно вз
(в зависимости от того, что вы используете) и вмешайте в банан
украсьте сахарной пудрой, веточкой мяты
или шоколадной крошкой.

Соленый кофе по-французски

Запомните!

Стакан яблочного сока утром тонизирует гораздо лучше чем ко
в них, действует лучше чем кофеин.

Вам потребуется:

Чайная ложка молотого кофе

60 мл воды

30 мл коньяка

маленькая щепотка соли

Приготовление:

Смешайте в турке кофе, воду и соль и проварите на медленном
кофе влейте в чашку и добавьте коньяк. Соль не должна чувствовать
лишь для того, чтобы усилить вкусовые ощущения.
Наслаждайтесь!

Интересное наблюдение

Красное вино спасет от диабета

К необычному выводу пришли недавно датские ученые. Выяснилось
алкоголь в умеренных количествах три-
четыре раза в неделю, реже заболевают диабетом
второго типа, чем трезвенники. Наблюдения за 70 000 людьми
что пара бокалов красного сухого вина, выпитых с промежутком в час, а
общее состояние организма, а содержащиеся в нем полифенолы ре
в крови. Медики предупреждают, что пить вино нужно малыми

случае риск возникновения самого распространенного типа диа
у женщин и на 27% у мужчин. В тоже время употребление крепких
повышает шанс заболеть сахарным диабетом.

Домашний майонез

Как появился этот соус?

История гласит, что 260 лет назад граф Ришелье захватил испа
находится на одном из Балеарских островов. Запасы продовольс
ели только яйца, поджаренные на оливковом масле. Устав от од
приказал своему повару придумать какое-
то новое блюдо. Так появился новый соус,
получивший имя от названия города Маон. Вначале его ели с хлеб
спустя годы начали готовить на его основе вкуснейшие салаты.

Вам потребуется:

1 сырое куриное яйцо

1 столовая ложка лимонного сока

1 столовая ложка готовой горчицы

1 чайная ложка уксуса

Соль, сахар — по щепотке

200 граммов растительного масла

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в миксере и хорошенько взбейте. Вл
струйкой, чтобы регулировать консистенцию. Чем больше масла
получится майонез. Количество ингредиентов желательно подби
в зависимости от качества продуктов и вашего вкуса.

Салат «Нисуаз с тунцом»

Этот салат традиционно готовят в Ницце. Вместо уксуса его мо
соком, а куриные яйца разрешается заменить перепелиными. Та
фасоль, горох, салат латук, каперсы, огурцы, артишоки,
перец, вареный картофель.

Вам потребуется:

лук красный

салатный — 1 шт.

помидоры черри — 2 шт.

болгарский перец — 1 шт.

листья салата — 6–8 листиков

яйца куриные — 4 шт.

тунец в масле — 1 банка

Для заправки:

чеснок — 2 зубчика

оливковое масло — 40 мл.

уксус винный — 4 ст. л.

соль — 0,5 ч.л.
горчица
дижонская — 2 ч.л.
сахар — 0,5 ч.л.
Приготовление:
Нарежьте красный лук полукольцами средней толщины. Если нет к
заменить обычным репчатым. Отметим, что
вкус блюда в этом случае будет более острым.
Посыпьте лук солью и перемешайте. Оставьте его
пропитываться на 7–10 минут.
Очистите болгарский перец от сердцевины
и нарежьте длинной соломкой.
Порежьте помидоры дольками.
Смешайте в тарелке лук, перец и помидоры.
Выложите на сервировочной тарелке измельченные листья салат
порезанные овощи.
Положите в горячую воду перепелиные яйца. Варите около трех
свариться всмятку. Затем опустите их в холодную воду и остуди
пополам и выложите на тарелку.
Разложите кусочками консервированный тунец сверху салата.

Пирожное «лава кейк» [шоколадный фондан]
Особенность этого знаменитого французского десерта — хрустя
сердцевина. Рецепт этого блюда прост. Основная сложность в т
в духовке ровно столько, чтобы сохранить идеальную консистен
возможно, вам придется потренироваться несколько раз.
Вам потребуется:
100 гр горького шоколада
50 гр сливочного масла
30 гр муки
2 яйца
пара капель ароматизатора «ром» или чайная ложка
апельсинового ликера
2 ч.л. какао порошка
30 гр сахара
Приготовление:
Растопите шоколад и масло на водяной бане. Яйцо смешайте с
в горячий шоколад. Когда получите густую шоколадную массу,
Всыпьте муку, не прекращая помешивать. Формы смажьте маслом и
в них тесто. Поставьте формы в заранее разогретую до 200 град
7 минут.
Затем кексы нужно вынуть, охладить 5 минут, перевернуть на т
к столу, разрезав серединку. Если вы все сделали правильно, шокол
на тарелку. Если она окажется густой, попробуйте приготовить

выпечки. Подавайте со сливочным мороженым.

Сырное фондю

Вам потребуется:

три вида любого сыра — по 150 гр каждого

150 гр сухого белого вина

1 ст. л. вишневой настойки

1 чайная ложка лимонного сока

2 дольки чеснока

щепотка мускатного ореха

Приготовление:

Пропорции в этом блюде весьма условные. Вы можете добавлять ч
зелень, приправу «Хмели-сунели» по вашему вкусу.

Натрите дно кастрюли чесноком. Сыры натрите на терке или мелко
все ингредиенты и варите на медленном огне, помешивая «вось
растает, подавайте немедленно. Желательно, на подставке с горе
в специальной кастрюле для фондю. Ешьте, обмакивая в сыр
кусочки хлеба.

Вкуснейшие французские эклеры

Главный секрет настоящих французских эклеров — правильное зава
только просеянную муку, теплые яйца. Вымешивая тесто, добав
не торопитесь. Если тесто
получается слишком жидким, не кладите следующее.

Яйца — единственный ингредиент, количество которого можно вар
тесто веничком, не используйте миксер. Сливочное масло раста
а не отдельно. Выпекайте эклеры из теплого теста. Используйте конд
получения лучшей формы. Оставляйте расстояние между пирож
7–8 сантиметров.

Сначала поставьте духовку на температуру 220 градусов, а мину
жар до 190 градусов.

Эклеры будут готовы когда их верхняя часть подрумянится. Не
дайте постоять в печи часок.

Чтобы начинить эклеры кремом, разрежьте их пополам вдоль или п
в торцах каждого пирожного
и впрысните крем кондитерским мешком с насадкой.

Вам потребуется:

250 мл воды,

1/3 ч. л. соли,

75 г сливочного масла,

150 г муки,

3 крупных яйца,

1 яичный белок.

Приготовление:

Доведите до кипения воду с маслом и солью. Затем добавьте муку и
тесто лопаткой. Мука должна хорошо завариться, для этого не
с огня, а мешайте прямо на плите. Получится теплый шар. Остудите
час добавьте одно яйцо и хорошенько размешайте. Месите до т
однородным. Затем поочередно добавьте остальные яйца.
Переложите тесто в пластиковый пакет с диаметром отверстия 2
на противень. Бумагу для выпечки разметьте карандашом. Длин
12–13 см. Выпекайте в духовке 30–35 минут.
Открывать духовку во время выпечки нельзя!

Советские эклеры по ГОСТу
Вам потребуется:
Для теста:
200 г муки
100 г сливочного масла
180 г воды
щепотка соли
5 крупных яиц
Для крема:
320 г масла
275 г сахара
1 яйцо
185 г молока
1 пакетик ванильного сахара
1 ст. л. коньяка
Готовим крем
Масло выложите в миску, добавьте ванильный сахар, оставьте на па
Молоко, сахар и яйцо смешайте в кастрюле, доведите до закипа
Кипятите пару минут до тех пор, пока сироп не станет густоватым.
температуры.
Подтаявшее масло взбейте миксером, добавляя в него струйкой сах
добавьте коньяк. Крем готов! Наполните им эклеры
и поставьте в холодильник.

Французский батон с сыром
Вам потребуется:
средний французский батон (можно
заменить обычным батоном), стакан натертого сыра Чеддер,
полстакана мелко нашинкованного репчатого лука,
1—2 зубчика мелконарезанного чеснока,
3 столовых ложки растительного масла,
1 столовая ложка уксуса,
четверть стакана порезанных каперсов,
четверть чайной ложки сушеного орегано (душицы).

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 градусов. Батон нарежьте ножом сверху
накрест так, чтобы

образовались крупные крошки. Часть крошек удалите, чтобы по

Смешайте все указанные в рецепте ингредиенты и наполните ими о

крошки хлеба насыпьте поверх начинки. Заверните батон в фол

Перед подачей нарежьте ломтиками.

Ну что, по коктейльчику?

Эти коктейли входят в список официальных коктейлей Междуна
барменов (IBA) в категории «Современная классика»

French connection

Один из самых популярных французских коктейлей «Французска
connection») готовится из смешанных 50х50 коньяка и ликера Амаретто.

Мимоза

Коктейль «Мимоза»: Налейте в бокал
апельсиновый сок и шампанское в пропорциях 50х50.

French 75

Коктейль «French 75»: смешайте в шейкере 30 мл джина, 60 мл
лимонного сока и 2 капли сахарного сиропа.

Кир

Коктейль Кир: смешайте любое сухое вино и ягодный ликер
в пропорциях 50х50.

Рецепты легендарного Поля Бокюза

Знаменитый французский шеф-
повар Поль Бокюз, имя которого стало нарицательным при
жизни мастера, на 93-
м году жизни скончался в 2018 году. Посетители и по сей день
записываются в его ресторан за полгода вперед, средний счет н
10–
15 тысяч рублей. Однако Бокюз не устает повторять, что все рецепт
использует, просты и доступны. Главное — четко
следовать рецептам.

В 1961 году в возрасте 35 лет Бокюз открыл собственный рестор
высшую кулинарную награду — звезду Мишлен. Через год еще
Ресторан Бокюз стал достопримечательностью Лиона, а сам он
повара Франции. На дверях заведения висит табличка: «Тихо, мы го
мишленовскими звездами ежегодно награждаются около шестид

Получить три звезды — предел мечтаний любого шеф-
повара. Почему именно его блюда
получались самыми вкусными? Ответ как-
то прозвучал из уст самого мастера:

«Универсального рецепта нет, поэтому творите, пробуйте что-

то новое и тогда вас ждет
успех» Известно, что именно Бокюз ввел моду на миниатюрные ово
в тарелке словно игрушечные. Он также изобрел целый ряд
вкуснейших подливок и соусов.

Бокюз никогда не скрывал своих кулинарных хитростей. «Если вы с
секрет хорошей кухни, — говорил
он, — отвечу, в сливочном масле, сливках и вине».

В день своего 90-
летия великий кулинар так подытожил свою удивительную историю:
«Надо развлекаться, будто вы умрете завтра, и надо работать, к
через сто лет».

Конфитюр из томатов

Вам потребуется:

2 кг томатов

2 кг сахара

2 литра воды

1 лимон

Приготовление:

Нашинкуйте томаты и потушите их в 2 литрах кипящей воды 8
через дуршлаг, а затем переложите в кастрюлю, всыпав весь сах
на маленьком огне, постоянно помешивая, но не кипятите. Посл
в прохладное место. Утром добавьте в конфитюр сок лимона и дова
40–50 минут. Когда конфитюр остынет,
разложите по баночкам и уберите в шкаф.

Лепешки с начинкой «убей голод»

«Жизнь — это маленькая кухня, на которой мы готовим блюда под
сказал однажды великий кулинар.

Вам потребуется:

200 гр муки

4 яблока

2 яйца

125 грамм сахара

половина столовой ложки растительного масла

полчайной ложки соли

250 мл молока

щепотка ванили

Приготовление:

В большой кастрюле смешайте яйца, муку, половину сахара, ра
затем влейте молоко и добавьте ваниль. Оставьте на 2–3 часа.

Затем вмешайте в тесто натертые на терке яблоки без косточек с са
сковороде, сказанной каплей растительного масла, пожарьте по
Получится толстый блин. Переворачивайте его каждые 7 минут

Проткните середину пирога ножом. Если тесто не прилипает, к
лепешку сахарной пудрой и сгущенным молоком или взбитыми
немного влажной внутри из-
за яблок. Эту лепешку в Лионе называли «убей голод», готовили
ее в деревнях из самых простых продуктов, часто вместо яблок
или капусту.

Суп-пюре из брокколи с гренками
Брокколи 500 гр.
Сливки 100 гр.
Сливочное масло 50 гр.
Лук репчатый
Хрустящие сухарики
Соль, перец

Сварите брокколи, слейте воду, добавьте мелконарезанный обж
масле лук

Посолите, поперчите, влейте сливки и измельчите блендером

Подавайте, посыпав ломтиками хрустящих сухариков

Вторник- итальянский день

С чем у вас ассоциируется Италия
С танцевальными хитами 80-х, страстью и Адреано
Челентано?
А может, с заботливой мамой, к которой так привязаны
многие итальянцы?

Во время приготовления слушайте Con te
Partiro — Andrea Bocelli,
Il Volo — «O Sole Mio, Eros Ramazzotti — Otra Como Tu, Robertino I
а Сорренто Mambo Italiano — Bette Midler, танцуйте и получайте уд
приготовленная под музыку, способствует похудению.

Хрустящая Чиабата
Этот популярный и всеми любимый хлеб в магазинах стоит достат
знает, что для его приготовления понадобится только мука и д
сэкономить и получить удовольствие от выпечки!
Для приготовления теста понадобится всего 2 минуты!
Смешайте в большой миске стакан теплой воды, два стакана п
должны быть 1:2), чайную ложку быстрорастворимых дрожжей
соли. Хорошо перемешайте и оставьте на 8–10 часов.

Для выпекания понадобится час

Приготовьтесь к тому, что тесто получится очень жидким. Из не буханку. Выложите тесто на присыпанный мукой стол, присыпьт заверните внутрь справа и слева, сложив втрое. Затем сложите присыпьте мукой и разровняйте в пласт.

Повторите заворачивание трижды. Теперь тесто стало более уп форму тапочка и выложите на противень с пергаментной бумаго а затем выпекайте 50 минут при температуре 170 градусов. Периодичес водой для увлажнения. Затем поставьте духовку на 210 градусо 10–
15 минут. По окончании выпечки смажьте верх хлеба водой, накрой и дайте остыть. Хлеб получится мягким с хрустящей корочкой. Наслаждайтесь!

Ликер Лимончелло

Именно об этом напитке мы вспоминаем каждый раз, услышав попу в Сорренто», ведь лимочелло готовится из лимонов, которые пр

Но не расстраивайтесь: вкус любых других лимонов не испортит вкуса.

Вам потребуется:

поллитра хорошей водки

5 — 6 лимонов

200 граммов сахара

50 граммов воды

палочка корицы (но не порошок!)

Приготовление:

Ножом или овощечисткой срежьте желтую часть кожуры (белая в банку. бросьте внутрь корицу и залейте водкой. Настаивайте периодически встряхивая. Через неделю приготовьте сироп: сахар с в сотейнике, туда же влейте водочно-
лимонную настойку, предварительно процедив ее через сито. Жидкость получится мутной, так и должно быть. Хорошен охладите и перелейте в бутылку или графин. Лимончелло готов!

Итальянский омлет фриттата

Вам потребуется:

4–5 куриных яиц

1 луковица

50 граммов тертого сыра

пучок петрушки

1 красный болгарский перец

1 помидор

2 ст. л. растительного масла

Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Петрушку измельчите ножом, сыр натрите на терке. Взбейте яй
добавьте петрушку и сыр.

Оставьте на 20 минут для того чтобы сыр хорошо пропитался.
на масле мелкоонарезанный чеснок до появления золотистой короч
кольцами лук, обжариваем 2–
3 минуты, после чего добавляем нарубленные кубиками перец
и помидор. Жарим, хорошенько перемешивая, затем накрываем
4-
минуты. Теперь влейте в форму для запекания яичную массу, д
и жарьте до тех пор, пока краешки у стенок не подрумянятся. После
в духовку и жарьте 15 минут при температуре 180 градусов. Готовы
сухим базиликом. Кстати! Фриттату можно сначала поджарить на с
до готовности в духовке. Неаполитанскую фриттату часто готовя
макарон. Но самые популярные начинки для этого омлета делают и
или мяса.

Галета с кабачками

Вам потребуется:

250 гр муки
2 куриных яйца
100 мл растительного масла
50 мл теплой воды
щепотка соли
небольшой кабачок (цукини)
2 зубчика чеснока
50 г творога
100 гр любого твердого сыра
1 пучок укропа
2 ст. л. молока

Приготовление:

Замесите тесто из просеянной муки, 60 мл растительного
масла, 1 яйца и воды.

Скатайте в шар и оставьте в теплом месте на 30 минут. Порежьте ка
посолите и оставьте на 10 минут. Смешайте сыр, творог,
мелконарезанный укроп с чесноком.

Тесто раскатайте в прямоугольный пласт толщиной полсантиметра
для запекания, выстланную бумагой для выпечки.

Выложите сырную массу в середину, а сверху кабачки.

Края теста защипните, сверху полейте смесью одного яйца,
оставшегося масла и молока.

Посолите, поперчите.

Выпекайте 45 минут при температуре 180 градусов.

Перец фаршированный сыром и ветчиной

Вам потребуется:

170 г сливочного масла

6 стручков красного сладкого перца

1 стручок сладкого желтого перца

200 г ветчины или колбасы

20 г зелени петрушки

180 г любого мягкого сыра

соль

молотый красный перец

Приготовление:

Сливочное масло разомните вилкой, а затем смешайте с натерт
нарезанные ветчину, желтый перец и петрушку, посолите, попер
полученной массой стручки вымытого и очищенного от семян и пло

Старайтесь утрамбовывать сырный фарш плотнее. Оставьте перцы в
а затем аккуратно нарежьте поперек, чтобы получились кружочки.
и подавайте. Такая закуска украсит любой стол. Если у вас нед
добавьте в фарш натертые вареные яйца или вареный рис.

Томатно-картофельный суп-пюре

Вам потребуется:

2 больших картофелины

Большая головка лука

5 средних помидоров

500–700 граммов любого мясного бульона

2 ст. л. растительного масла для жарки

3 зубчика чеснока

сок половины лимона

Соль, приправы — по вкусу

Приготовление:

Положите очищенный и нарезанный крупными кубиками картоф
На сковороде поджарьте произвольно нарезанные лук и помидор
По вашему желанию для получения золотистой луковой корочк
Когда лук хорошо поджарится, посолите, добавьте приправы, ко
быть базилик, кинза, укроп, перец, карри, хмели-
сунули). Выдавите в сковороду лимонный
сок. Для усиления вкуса и цвета можно добавить немного тома
и уксуса, но и без них суп получится отменным. Переложите по
с картошкой, проварите 10–
15 минут, а затем превратите суп в пюре при помощи миксера.

Подавайте, украсив веточкой зелени,
сухариками или кусочком помидора.

Паста с луковым джемом

Вам потребуется:
2 головки лука
500 гр любых макарон
30 гр растительного масла
50 гр сливочного масла
1 литр мясного бульона
30 гр сыра пармезан
Веточка тимьяна, молотый перец, соль.
Приготовление:
Разогрейте в кастрюле растительное и сливочное масло, положи
полукольцами лук и жарьте на медленном огне 10 минут. Добавьте
перемешайте и готовьте еще 5–
7 минут. Приготовление на медленном огне даст луку
возможность равномерно карамелизироваться. Влейте 300 грамм
готовить, постепенно вливая новые порции бульона когда тот
в кипяток макароны и варите до готовности. Пасту можно пода
испарится. Затем бросьте пармезан и посолите. Эта паста очен
ресторанах, а приготовить ее легко.

Торт Тирамису без яиц и запекания
Внимание!
Вы можете добавить нарезанную ломтиками клубнику в ваш то
Тирамиссу в стаканах. Выбирайте удобную для вас форму подачи и

Вам потребуется:
1 чашка взбитых сливок
3 ст. л. сахара
1 ч. л. ванильного экстракта
1 чашка сыра Маскарпоне (его можно заменить смесью хорошо пере
и сливок)
1 ст. л. ликера Амаретто или рома
2,5 чашки ледяного кофе
200 гр. любого печенья
Порошок какао для украшения
Приготовление:
Взбейте миксером сахар, ванилин и сливки. Добавьте маскарпо
взбивать. В отдельной миске замочите печенье в холодном кофе. К
выложите ими дно формы, в которой будете готовить Тирамису. С
получившийся крем из сливок и сыра. Затем выложите очередно
печенья. И снова покройте кремом. Поставьте торт в холодильн
посыпьте какао и подайте к столу.

Панакотта
Кстати!

Оригинальная панакотта по вкусу напоминает сладкую сметану, од
панакотту с добавлением йогурта, кофе, малинового джема. На
переводится с итальянского как «вареные сливки».

Вам потребуется:
поллитра жирных сливок (не менее 35%)
100 гр сахара
3 пластинки желатина
щепотка ванилина

Приготовление:
Залейте желатин теплой водой и выдержите 15–
20 минут. Сливки разотрите с сахаром
и ванилином, доведите до кипения на медленном огне, постоянн
15 минут, затем выключите газ и введите в сливки набухший ж
полностью растворится, разлейте панакотту по формочкам или
в холодильник на 5 часов. По истечении этого времени поставьт
в горячую воду, чтобы она легко отделилась от стенок, выложите на
украсьте ягодами, взбитыми сливками, сиропом…
Памятка о наполнителях для различных типов пицц
Пицца капричиоза
сыр моцарелла
сладкий перец
шампиньоны
базилик
оливки
помидоры
Неаполитанская пицца
сыр моцарелла
сладкий перец
шампиньоны
базилик
оливки
помидоры
Пицца с морепродуктами
помидоры
креветки
мидии
брокколи
осьминог
базилик
Пицца Пепперони
сыр моцарелла
сладкий перец

оливки
базилик
петрушка
колбаса пепперони
Мексиканская пицца
сыр моцарелла
сладкий перец
луковые кольца
базилик
оливки
помидоры
Вегетарианская пицца
луковые кольца
сладкий перец
шампиньоны
базилик
петрушка
помидоры
Маргарита
сыр моцарелла
сладкий перец
шампиньоны
базилик
оливки
помидоры
Гавайская пицца
сыр моцарелла
сладкий перец
оливки
бекон
петрушка
ананас
Капрезе

Салат Капрезе

Этот сытный и легкий салат — прекрасная закуска к вину. В ста
капризе — это пища богачей, привыкших к роскоши.

Придумали капрезе на острове Капри

Приготовление:

Самый простой и изысканный салат итальянской кухни готовит
сыра моцарелла, зеленого базилика и соуса песто. Итальянцы часто
по сочетанию цветов это блюдо
похоже на их национальный флаг.

Красота салата достигается за счет симметричной укладки круж

Подавать капризе можно и в вертикальной укладке, в виде цили
сыр в небольших шариках, добавьте к нему томаты черри, вяле
на шпажки. Получится капризе-
канапе. Непосредственно перед подачей к столу сбрызните
салат соусом песто и оливковым маслом. Украсить тарелку мож
оливками.

Генуэзский песто (рецепт 1863 года)

Этот соус прекрасно подходит к пасте, пицце, салату капризе, авока

Он невероятно вкусен если вы просто намажете его
на крекеры или хрустящий свежий хлеб!

Во французском Провансе в песто не добавляют орехов.
Этот соус называется Писту.

На Сицилии в песто добавляют томаты, а в Австрии вместо орех
тыквенные семечки, а в Германии вместо базилика используют
Попробуйте и вы создать сой фирменный рецепт песто!

Впервые рецепт песто появился в книге Джио Батта Ратто в кни
гастрономии «La Cuciniera Genovese» в 1863 году.

Классический соус из Генуи (pesto alla genovese) готовится в каменн
ступке. Сложите в нее горсть зеленого базилика, семена сосны пини
или пармезан, чеснок, соль и итальянское оливковое масло. Хо
в кашицу и подавайте к столу. Хранить песто можно
не более недели в холодильнике.

В наши дни орехи пинии меняют кедровыми орешками, а оливк
растительным. Теоретически песто можно готовить и с арахисом
Все зависит от ваших возможностей и вкуса.

Фокачча с оливками, томатами и розмарином

Это очень простой рецепт вкусной итальянской лепешкой, кото
даже неопытной хозяйке

Вам потребуется:

200 мл воды

2 чайных ложки сухих дрожжей

щепотка сахара

300—350 граммов муки

щепотка соли

3 столовых ложки оливкового масла

Для украшения:

1 помидор нашинкованный

10 маслин без косточек

ветка розмарина

щепотка черного перца

сухие приправы по вкусу

Приготовление:

Замесите тесто, смешав все ингредиенты. Скатайте из него шар и по
накрыв полотенцем на час. Когда тесто увеличится в объеме, раскат
толщиной 1 см на присыпанном мукой столе, а затем оставьте расп
еще минут на 20.

Теперь украсьте окачу мелконарезанным помидором и кусочкам
розмарина,
посыпьте приправами и слегка сбрызните оливковым маслом.

Выпекайте на пергаментной бумаге 10 минут при температуре 250
7—10 минут при температуре 180 градусов.

Готовим лазанью по рецепту 1692 года

Простой рецепт

Вам потребуется:

Листы для лазаньи отваренные — 12 шт. Вы можете приготовит
но проще, конечно, купить готовые.

150 г тертого сыра

Для начинки:

700 г куриного фарша,

лук репчатый — 1 шт.,

два средних помидора

3 ст. л. натуральной томатной пасты.

Для соуса:

2 стакана молока,

треть стакана муки

Приготовление:

Мелко порезанный лук обжарьте в растительном масле до золотист
мелко порезанные помидоры и жарьте на медленном огне до со
фарш и тушите еще 10 минут. Перед окончанием приготовления по
перемешайте и прожарьте еще 2 минуты. Посолите и поперчите.

Для соуса подогрейте в кастрюле молоко, добавьте муку и пере
Варите до тех пор, пока соус не загустеет. Посолите.

В форму для запекания выложите 2 листа лазаньи, затем покро
соусом. Сделайте тоже самое с остальными листами и начинкой. Сы
тертым
сыром. Выпекайте 40 минут в духовке с температурой 180 градусов.

Интересно!

В Изначально лазанью придумали греки, она была похожа на кр
лепешку из пшеничного хлеба.

Когда греческая цивилизация пришла в упадок, сменившая ее Р
позаимствовала те только литературу и философию, но и кулина
лепешки на полосы и называть lagani.

А вот в Италии лазанья стала популярна в 1692 году, когда в Н

кулинарную книгу с ее рецептом.

Классический рецепт

Вам потребуется:

пачка листов лазаньи,
говяжий фарш — 300 г,
ветчина — 150 г,
морковь — 1 шт.,
оливковое масло — 4 ст. л.,
красное сухое вино — 1 стакан,
лук репчатый — 1 шт.,
чеснок — 1 зубчик,
соль, перец — по вкусу,
помидоры — 400 г.

Для соуса бешамель:

молоко — 2 стакана,
мука — 2 ст. л.,
мускатный орех — щепотка,
лавровый листик — 1 шт.,
сливочное масло — 100 г.,
соль и сыр пармезан — по вкусу.

Приготовление:

Листы лазаньи отварите в подсоленной воде, как написано на упако
водой, откинув на дуршлаг.

В кастрюле поджарьте на оливковом масле мелко нарезанные л
долейте
капельку
воды.
Лук
должен
стать
прозрачным.
Затем
всыпьте

мелконашинкованнюю морковь, потушите 5 минут. Теперь доба
нарезанную соломкой, обжарьте, влейте вино и тушите еще 10
—15 минут. После этого

всыпьте мелконарезанные помидоры и дайте потомиться
еще минут 20.

Для соуса: на сковородке растопите сливочное масло, в него вс
до золотистого цвета. В сотейнике вскипятите молоко с щепотко
и лавровым листом. Дайте настояться 10 минут, выньте лавровы
струйкой молочную смесь в сковородку с мукой и маслом. Разбе
до кипения и сразу снимайте с огня с огня.

На дно формы для запекания выложите немного начинки, затем нес

чтобы оно полностью покрывало начинку. Посыпьте тертым пармезаном
самое до тех пор пока не закончатся листы. Теперь залейте лаз
пармезаном и отправьте выпекаться 40—
45 минут при температуре 180 градусов.

Бутербродная паста из маслин

Кстати!

Для улучшения вкуса в пасту можно добавить измельченный минда

Вам потребуется:

1 банка маринованых маслин без косточек

2 ст. л. лимонного сока

3 ст. л. растительного масла

щепотка соли,

1 ч. л. черного молотого перца

Приготовление:

Измельчите маслины в блендере до той консистенции, которая вам
лимонный сок, дайте настояться 30 минут. Если вам нравится
поджарьте их предварительно на раскаленной сковороде с небольши
Затем добавьте в смесь соль, перец и масло. Эта паста прекрасно п
тостам из пшеничного хлеба, чиабатте, фокачче.

Пряный соус из помидоров и базилика

Между прочим…

Используя этот вкуснейший соус вы можете приготовить знаме
Аррабиата — пряное вегетарианское блюдо. Возьмите всем изве
перышки, добавьте томатно-
базиликовый соус и паста готова! Паста может храниться в холодильни
не более трех дней, ее также можно подавать с поджаренными тост

Вам потребуется:

полкило помидоров

3 зубчика чеснока

перец чили — 1 стручок

пучок базилика

соль, перец — по вкусу

Приготовление:

На помидорах сделайте крестообразные надрезы и облейте их к
кожицу. Затем сразу же облейте ледяной водой, это поможет удали
мелко нарежьте помидоры, чеснок, перец, базилик.

Пассеруйте томаты на медленном огне 5—
10 минут, затем добавьте чеснок, перец, соль.

Проварите соус до состояния мягкой каши, затем слегка охладите и
Можно оставить пару столовых ложек неизмельченных томатов,
интересную неоднородность.

В конце добавьте базилик. Соус можно подавать к столу!

Яйца Бенедикт

Этот популярный в Америке завтрак из половинки сладковатой бул
и голландского соуса придумали почти 120 лет назад. Согласно лег
Бенедикт, спасаясь от утреннего похмелья, заказал в одном из нью-
йоркских отелей завтрак

из яиц всмятку и сливочного соуса. Метрдотель взял рецепт на
ока сделал его самым модным завтраком Нью-Йорка.

Скажем сразу: готовить это блюдо не просто, однако при должной с
с каждым разом получаться все лучше. Что должно получиться
булочка

в сочетании с кисловатым соусом и яйцом даст своеобразный вкус.
Попробуйте!

Внимание!

В некоторых странах бекон заменяют шпинатом или ломтиком
Новой Зеландии и Канаде ветчину заменяют лососиной. Эти блюдо
Хемингуэй. А в яйцах Шекспир бекон заменяют крабовым мясом.

Вам потребуется:

яйца куриные 2 шт.

булочка для гамбургеров 1 шт.

Жареный бекон два ломтика (можно

использовать слабосильную семгу) петрушка 1 веточка

базилик свежий 1 веточка

уксус 1 ст. л.

соль щепотка

Для голландского соуса:

сливочное масло 50 г

яичные желтки 2 шт.

уксус 1 ст. л. (можно заменить лимонным соком)

соль щепотка

Приготовление:

Разрежьте булочку пополам и поджарьте с внутренней стороны на с

Для соуса выложите сливочное масло в сотейник, нагрейте и ра
кастрюльку выложите желтки и соль. Нагрейте яйца, не доводя
помешивая веничком, а затем влейте растопленное масло. Влейте у

пор пока смесь не загустеет до консистенции сметаны.

Затем уберите с огня.

Теперь приготовим яйца.

В кастрюле вскипятите воду на медленном огне, добавьте ложку
ложкой воронку из воды. В эту воронку разбейте яйцо, продолж
предварительно разбить яйцом ложку, а затем аккуратно опусти
5 минут яйцо сварится, а желток будет иметь мягкую консистен

приготовления зависит от вашей кастрюли, интенсивности кипе
Потренируйтесь несколько раз, чтобы получить относительно ровн
вам консистенцию. Готовое яичко выложите шумовкой на бумаг
жидкость, обрежьте ножом неровные края.
Тоже самое повторите со вторым яйцом.
Ломтики бекона обжарьте до хруста на сковороде.
Теперь соберите тосты. На обжаренную булочку кладите бекон,
сверху поливайте соусом. Украсить яйца Бенедикт можно зеленью и лис
Наслаждайтесь!

Быстрые закуски для веганов

Вегетарианские котлеты из картофеля, моркови и гороха
Вам потребуется:
200 граммов сухого гороха
200 граммов картофеля
200 граммов моркови
1 большая луковица
стакан панировочных сухарей
4 зубчика чеснока
ваши любимые специи и соль — по вкусу
Приготовление:
Отварите Морковь, картофель и горох до состояния готовности.
а картофель и морковь натрите на терке. Горох прокрутите в мясору
блендером. Смешайте все ингредиенты в миске и хорошенько вы
не потребуется яйцо, они прекрасно будут держать форму. Лук
поэтому если вам покажется, что они недостаточно нежные, добавь
посолите и добавьте специи. Сформируйте лепешки руками или
обваляйте в сухарях. Жарьте на сковороде с растительным маслом д
корочки.

Жареные баклажаны с грецкими орехами и гранатом
Приготовление:
Нарежьте баклажаны пластинками, посолите и обжарьте на раскале
до появления корочки. Выложите на тарелку, смажьте раздавлен
свежей кинзой, гранатовыми семенами и тертым грецким орехо
прекрасным украшением праздничного стола, а еще подойдет тем,
диету — в нем всего 100 калорий.

Вегетарианский винегрет
Рецепт, знакомый каждому с детства, однако без добавления
сельди.
Приготовление:
Нарежьте кубиками отваренные картофель и свеклу, перемешайте с

Лук мелко нашинкуйте и замочите в воде с добавлением уксуса
20 минут.

Затем отожмите лук и откройте банку консервированного горош
сервировочное кольцо и выложите слоями все ингредиенты. Укрась
или укропа.

Веганские овощные чипсы

Необыкновенно легкое и вкусное блюдо!

Приготовление:

Нашинкуйте слайсами сырой картофель, морковь и свеклу. Обваляй
с добавлением соли, специй. Выложите в один слой на противен
с температурой 180 градусов 15 минут. При необходимости чипс
и довести до хрустящего состояния. Готовые ломтики выложите
чтобы удалить лишнее масло, а затем подавайте к столу.

Пикантный капустный салат с чесноком

Кстати!

Даже привычные продукты могут дать совершенно неожиданны
измените их комбинацию!

Приготовление:

Нашинкуйте свежую капусту, смешайте в миске с консервирован
выдавленным чесноком, ломтиками ананаса (свежего или консервирова

В этот салат также можно добавить болгарский перец,
ветчину и сыр. Превосходный вкус!

Испанский гаспачо

Этот холодный суп-
пюре из свежих овощей прекрасно чистит кишечник и быстро насыщает
в жаркий день. Поначалу вкус супа может показаться немного
добавить любимые специи и он заиграет яркими красками.

Интересно!

История происхождения гаспачо похожа на историю множества евро
его готовили бедняки и добавляли лишь воду, уксус, чеснок и
стали добавлять в суп гораздо позже. Гаспачо приобрел такую широ
сегодня его подают даже при дворе испанских короля и королевы. Г

Вам потребуется:

200 граммов свежих огурцов

200 граммов спелых томатов

1 болгарский перец

стакан томатного сока

головка красного лука

2 зубчика чеснока

четверть стакана винного уксуса

2 столовых ложки оливкового масла
соль, черный молотый перец, соус табаско — по-вкусу
Приготовление:
Обдайте помидоры горячей водой и снимите с них кожицу. Очистит
мелко нарежьте все овощи и с помощью блендера превратите в
масло, томатный сок, соль и специи. Поместите в холодильник
посыпав белыми сухариками. Можно также добавить в суп коло
быстрее.
Гаспачо подается в стаканах, чтобы гости могли его выпить ка
обычно не используется.

Перец, фаршированный баклажаном
Блюдо за 15 минут!
Вам потребуется:
4 красных болгарских перца
3 средних баклажана
1 луковица
100 граммов растительного масла
полстакана любых орехов
2 зубчика чеснока
100 граммов сыра
соль, перец — по вкусу
Приготовление:
Отрежьте заднюю часть у перцев, удалите семечки. Нарежьте ба
кубиками и обжарьте на растительном масле с мелконашинкованны
всыпьте в сковороду толченые орехи и натертый на терке сыр,
Перемешайте. Аккуратно уложите баклажаны внутрь перцев, по
и поставьте на полчаса в духовку с температурой 180 градусов. В ко
можно посыпать зеленью.

Веганские трюфели с авокадо и кокосом
Кстати!
В начинку можно добавить орехи, изюм, финики.
Вам потребуется:
200 гр темного шоколада
1 спелое авокадо
полстакана какао-порошка
четыре столовых ложки кокосовой стружки
четыре столовых ложки сахара
щепотка соли
Приготовление:
Очистите авокадо, удалите косточку и разомните в пюре вилкой
и соль, перемешайте. В отдельной кастрюле растопите шоколад. Ск
и кокоса небольшие шарики, обваляйте в какао-

порошке, а затем наколите вилкой
и обмакните каждый в горячий шоколад.
Разложите на противне и охладите.

Замороженные бананы в шоколаде
Приготовление:
Нарежьте очищенные бананы цилиндрами, нанижите на деревян
в растопленный шоколад, а затем обваляйте в орехах. Поместите
на 2–
3 часа до полного застывания шоколада, а затем подавайте к столу.
и полезно!

Блюда с семенами чиа
Пудинг с семенами чиа
Интересно!
Чиа — обычный родственник нашего шалфея родом из Мексики. Вы
в горшке или на огороде.
Но проще, конечно, купить.
В воде чиа разбухают, превращаясь в желеобразную массу, и по
Семена часто добавляют в каши, салаты, муссы, соки и чай. Сч
вывести шлаки из организма, сбросить лишние килограммы и н
необходимыми витаминами.
В семенах чиа содержатся натуральные антибиотики, препятству
воспалительных процессов в организме. А по содержанию кальци
молоко. Также в них довольно много
жирных кислот Омега-3 и растительного белка.
Семечки полезны для профилактики сердечно-
сосудистых заболеваний, атеросклероза,
ожирения, диабета, онкологии, расстройств нервной и пищеварител
Но всемирноизвестными семена чиа сделало их волшебное свой
и увеличиваться в объеме, что было использовано во множестве
рецептов.
Приготовление:
Смешайте кокосовое молоко с ложкой семян чиа, оставьте в хо
когда семена набухнут, добавьте ложку меда, ваши любимые фрук
и наслаждайтесь прекрасным полезным завтраком.
Фруктовый салат с чиа
Приготовление:
Выложите в миску ягоды, полейте кокосовым молоком или обе
посыпьте орехами и семенами чиа.
Фруктово-ягодное пюре с чиа
Приготовление:
Сделайте в блендере пюре из ваших любимых фруктов и ягод, выло
ягодами, кружочками банана,

листиками мяты, кокосовой стружкой и семенами чиа.

Диетические хлебцы с чиа

Вам потребуется:

стакан пшеничной муки,

треть стакана ржаной муки,

щепотка соли,

50 граммов семян льна,

50 граммов семян чиа,

три столовых ложки растительного масла,

щепотка разрыхлителя.

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в миске, хорошо вымесите тесто ру
добавьте немного воды. Раскатайте тесто скалкой, нарежьте прямоу

20 минут при температуре 180 градусов. Когда хлебцы будут готовы

на 10 минут, чтобы они подсохли,
а затем переложите в тарелку.

Фруктовый лёд с чиа

Приготовление:

Заморозьте в морозилке натуральный фруктовый или овощной
и семян чиа. Лучше использовать специальные формочки для моро
стаканчики. В центр воткните деревянную палочку.

Когда лед замерзнет, опустите стаканчики в теплую воду и акк
мороженое.

О пользе сыроедениия

Употребление в пищу растительной пищи, не подвергшейся терм
позволяет сохранить их пищевую ценность и очистить организм от
например, не варят гречку и фасоль, а просто замачивают их на ноч

употребляют сухофрукты, пророщенные крупы и семена, орехи.
и фрукты. Считается, что такой режим питания наполняет человече
и улучшает ясность сознания. Однако медики не советуют сиде
больше трех недель, ведь наш организм давно отвык потреблять пи
дать сбой.

4 лучших детокс-смузи

Детокс-
смузи готовятся на основе ягод, фруктов, орехов и трав, которые богаты
и минералами. Эти напитки могут отлично заменить завтрак, напол
кожу и волосы сделать сияющими и здоровыми!

Клубничный смузи

коровье молоко

1 стакан

клубника

100 граммов

банан

1 штука
миндаль
1 столовая ложка дробленого миндаля
Черничный смузи
черника
1/2 стакана замороженной черники
малина
1/2 стакана
свежей или замороженной малины
кокосовое
молоко
1/2 стакана кокосового молока
лед
2 кубика
Оранжевый смузи
Апельсиновый сок
1 стакан
лимонный сок
сок 1/2 лимона
банан
1 штука
миндаль
1 столовая ложка дробленого миндаля
Зеленый смузи
морковный сок
1 стакан
брокколи
100 граммов
свежей брокколи
шпинат
1 пучок листьев шпината
лимонный сок
сок 1/2 лимона

3 веганских рецепта из свеклы
Свекла — отличное средство для улучшения состояния кожи и
уникальный набор полезных элементов, который не встречается
овощей. А главное — они не разрушаются при температурной о
полезна для улучшения работы печени, нормализации кровяно
сосудов, профилактики рака, инсульта…
1. Очищающий сок из свежей свеклы
Очистите клубни от кожуры, нарежьте свеклу кубиками и выжм
соковыжималки.
Употребляйте утром перед завтраком

и вечером вместо ужина.

2. Свекольные котлеты

Отварите свеклу в кожуре, остудите, затем снимите с нее кожур

терке. Дайте свекле постоять, чтобы отделился сок, слейте его, при

используя марлю. Смешайте фарш с мелконарезанным луком и чесн

заживит от ваших вкусовых предпочтений), посолите, сформиру

каждую в манке и поджарьте на растительном масле. Если вы не хо

подавать котлеты сырыми. Их вкус вас приятно удивит.

3. Свекольное пюре с чесноком

Отварную свеклу измельчите в блендере с парой зубчиков чесно

растительного масла и щепоткой соли.

Полезное и невероятно вкусное пюре готово!

4 самых полезных семян (натуральные витамины)

Семена чиа

Содержат больше витамина С, белка, железа, иных кислот Оме

чем любые другие натуральные продукты.

Помогают сбросить лишний вес, улучшить работу сердца, печен

энергией и омолаживают.

Дневная порция — 2 столовых ложки.

Льняное семя

Содержит Омега-3 жирные кислоты, клетчатку, витамины А и Е,

иммуностимуляторы, антиоксиданты.

Помогает сбросить лишний вес, снизить аппетит, улучшает раб

Содержит растительные гормоны, схожие с женскими.

Дневная доза — 100 граммов, можно есть пророщенными.

Семена подсолнечника

Содержат витамин Е, магний, марганец.

Омолаживают организм, улучшают работу сердца, уменьшают д

клеток мозга, снижают риск развития

простудных заболеваний, полезны для аллергиков.

Суточная доза — полстакана.

Тыквенные семечки

Содержат протеины, витамин В.

Улучшают настроение, работу мозга, уничтожают паразитов в к

тонус, предотвращают образование камней в почках.

Суточная доза — 100 граммов.

20 самых вкусных салатов

Летний салат из фасоли, яблок и помидоров

Приготовление:

В произвольном порядке смешайте консервированию или отварн

помидоры черри, ломтики свежих яблок и листья салата. Заправьте

Салат готов!

Русский свекольный салат

{все ингредиенты — примерно в равных количествах}

Вареная нашинкованная кубиками свекла

Вареная нашинкованная кубиками морковь

Вареный нашинкованный кубиками картофель

Консервированный горошек

Маринованные нашинкованные кубиками огурцы

Нашинкованная квашеная капуста

Соль

Растительное масло

Мелконарезанные укроп и зеленый лук

Кобб Салат

Этот салат очень популярен в США. Согласно легенде, его придума

Калифорнии и назвали в честь горы Кобб. Сегодня Кобб салат

Он не только прекрасно смотрится на столе, но и соответствует правилам здорового питания.

Приготовление:

Вам нужно нарезать кубиками различающиеся по цвету ингреди не перемешивая на листья салата. Хорошо сочетаются сыр, помидор яйца, авокадо, ветчина. В Кобб также добавляют оливки, огурчики,

можно подавать на большом блюде, чтобы все ингредиенты вы привлекательно. Для заправки используйте лимонный сок, дижо оливковое масло.

Салат «Черчиль»

Говорят, Черчиль любит простую еду, но при этом был настоящ салат считался одним из его любимых.

Вам потребуется:

3 средних свеклы (запечных в духовке)

200 гр. консервированных или свежих ананасов

100 гр. листового шпината

горсть обжаренных орехов кешью

зубчик чеснока

100 гр. сыра фета

Листья салата для украшения

2 столовых ложки бальзамического уксуса

соль

Приготовление:

Нарежьте кубиками свеклу, ананас и сыр, шпинат нарвите рука

Смешайте все продукты в миске и выложите на выстеленное ли

Сбрызните уксусом, посолите.

Салат со сладким картофелем, оливками и гуакамоле

Кстати!

Сладкий картофель или батат в этом рецепте вполне можно замени

Вам потребуется:
2 сладких картофелины
2 авокадо
1 помидор
пучок рукколы
1 лайм
7–8 оливок без косточек
2 зубчика чеснока
1 перец чили
пучок кинзы
3 столовых ложки оливкового масла
обжаренный арахис
немного ростков пшеницы
Приготовление:
Испеките в духовке картофель или тыкву, остудите и нарежьте
приготовьте гуакамоле (для этого измельчите в блендере мякоть ав
перец чили, кинзу, добавьте 2 ложки оливкового масла, соль и сок
с картофелем выложите три ложки гуакамоле (не перемешивая), на
посыпьте листьями рукколы, ростками пшеницы и орешками. С
маслом. Подавайте к столу.
Гурме-салат из манго, киви и авокадо
Этим салатом вы сможете удивить даже искушенных гурманов,
и изыскан! А главное — не его
приготовление уйдет не более 10 минут. Попробуйте!
Приготовление:
Нарежьте ломтиками свежие киви, помидоры, авокадо и манго.
салата и слегка перемешайте все. Перед подачей полейте бальзами
красоты можно посыпать салат семенами кунжута.
Салат «Цезарь»
Вам потребуется:
6 помидоров черри
или 1 обычный помидор
300 гр куриного филе
1 пучок зеленого салата
5 ломтиков белого хлеба
немного сливочного масла для жарки
щепотка пармезана
3 зубчика чеснока
готовый соус для Цезаря.
Приготовление:
На сливочном масле обжарьте чеснок и ломтики курицы. В той
нарезанный кубиками хлеб, при необходимости добавив еще не
В тарелку выложите листья салата, на них — ломтики курицы,

помидоров,
гренки и посыпьте сверху пармезаном и полейте соусом.

Соус при желании можно приготовить самостоятельно: смешайт
чеснок, черный перец, лимонный сок и любой сыр.

Салат «Рина Зеленая»

Этот простой и в то же время не банальный салат подойдет тем
лишний вес. Вегетарианское и сытное блюдо зеленого цвета ул
и метаболизм.

Приготовление:

Смешайте нарезанное дольками спелое авокадо, зеленый горош
листья салата и укроп. Посыпьте семенами кунжута, сбрызните оливков
салат готов!

Свежий осенний салат с тыквенными семечками и свеклой

Приготовление:

Запеченную в духовке тыкву охладите и нарежьте кубиками. Сва
подобным образом. Смешайте тыкву и свеклу с поджаренными т
кунжутными семенами, листьями шпината и парой лодке оливкового
масла.

Салат из фасоли с гренками и чесноком

Быстрый рецепт для тех, кто устал от однообразной пищи

Кстати!

По вашему желанию в салат можно добавить натертый на терке сыр
соус.

Приготовление:

Сваренную красную фасоль перемешайте с выдавленным чеснок
и майонезом. Перед подачей посыпьте кусочками черного
поджаренного хлеба.

Любимый салат английской королевы

Кстати!

Сыр, груши и мед — великолепное сочетание для легкой закуск
небольшие канапе, нанизав на зубочистки кубики спелых груш,
с жидким медом. Окуните канапе в мед перед
тем как положить в рот. Мммммм!

Приготовление:

Свежие сладкие груши очистите от кожицы и нарежьте дольками. С
голубого сыра, грецкими орехами и листьями руколы, полейте
и посыпьте черным молотым перцем.

Если вам позволяет время, поджарьте груши с небольшим коли
на сливочном масле. Тогда салат получится еще вкуснее.

Перуанский горячий салат Ломо Салтадо

Это блюдо можно подавать с жареным картофелем и рисом,
томатным соусом.

Приготовление:

Обжарьте на оливковом масле в сотейнике красный лук с болга
добавьте нарезанную полосками нежирную говядину и морковь.
подрумянятся, бросьте в сковороду нарезанный дольками помид
соусом. В конце посыпьте зеленью,

сбрызните лимонным соком и посолите по вкусу.

Салат с моцареллой, клубникой и рукколой

Приготовление:

Клубнику нарежьте клинышками, положите в миску с шариками
рукколы и кедровыми орешками. Чтобы придать салату неповто

приготовьте заправку. Сок клубники смешайте с лимонным соком,
молотого перца, соли, капелькой меда и перед тем как полить

Заправка должна быть кисло-сладко-остро-

соленой, то есть гармонично сочетать в себе все

эти вкусы, подчеркивая сладость клубники и пикантность рукко

добавьте недостающий ингредиент,

а затем полейте смесью ваш салат.

Смузи-салат с папайей

Приготовление:

Принцип создания этого фруктового чуда просто: разрежьте по
семена и наполните каждую половинку голубым смузи. Затем у
и ягодами, которые есть дома и которые вы любите. Голубой с
смешать йогурт с соком голубики или пищевым красителем. Эф
за счет контраста ягод и фруктов. Сверху ягоды можно присыпа
создания «зимнего морозца».

Лионский салат с яйцом-пашот, беконом и гренками

Этот сытный французский салат можно готовить к любому праз
гостями долгие годы. Запомните, количество яиц должно совпа
за столом. Если готовите на большую компанию, примите это во вн
внутри яйца выполнит роль соуса для вашего блюда, поэтому
не переваривать.

Вам потребуется:

(на одну порцию)

горсть нарезанного кубиками белого батона

одно сырое яйцо

горсть листового салата с неярким вкусом

50–70 граммов бекона

Оливковое масло

соль, перец

Приготовление:

Бекон мелко порежьте и поджарьте на сковороде до состояния хруст
и в той же сковороде (без масла) поджарьте хлебные крутоны.
до кипения, сделайте ложкой воронку и влейте в нее сырое яйцо. П
воде с помощью ложки так, чтобы белок снаружи сварился, а ж

жидким. После переложите на пару секунд в холодную воду, а з
стекла вода.

На тарелку выложите листья салата, всыпьте бекон, гренки, а с
Посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом.

Белковый салат с киноа, авокадо и яйцом

Этот легкий сытный салат подходит для всех, кто хочет сброс
киноа содержат огромное количество белка, а в сочетании с аво
настоящий белковый коктейль для спортсменов и тех, кто ведет активный образ жизни.

Вам потребуется:

150 граммов киноа

2 яйца

половинка среднего авокадо

две столовых ложки сыра тофу

щепотка черного кунжута

5–7 миндальных орехов

50 граммов ростков пшеницы

мед, горчица, соевый соус — для заправки

Приготовление:

Отварите и остудите крупу киноа. Отварите яйца. Нарежьте долька
уксусом, чтобы не потемнело. Выложите на терелку киноа, а поверх
половинками яйца, сыр, ростки пшеницы и орешки. Посыпьте к
горчицы, соевого соуса и меда.

Салат с креветками и помидором

Очень простой и сытный праздничный салат, который понравится гостям.

Вам потребуется:

2 отварных яйца

1 спелый авокадо
6 помидоров черри
100 гр отварных креветок
пучок рукколы
бальзамический соус
Приготовление:
Нарежьте авокадо и помидоры, смешайте с остальными ингредиентами, заправьте соусом.
По желанию можно добавить мелко нашинкованную красную ка и майонез.
Салат Джейми Оливера с апельсином и пармезаном
Рецепт блюда предельно прост, но вкус вас приятно удивит. Попробуйте!

Один из самых популярных поваров в мире известен своей стра сочетаниям вкусов. Джейми просто обожает готовить салаты, к и создавая новый. Вот — один из них. Просто, оригинальное незабываемо!
Приготовление:
Нарежьте апельсин кружочками, удалите семечки. Выложите на поверх — кружочки апельсина, нарезанный пластинками пармезан. пармезаном и кедровыми орешками. Сбрызните бальзамическим уксусом.
Салат с манго и черным рисом
Вам потребуется:
1 болгарский перчик
1 свежий огурец
Головка красного лука
пучок шпината
1 манго
300 граммов черного сваренного риса,
растительное масло, бальзамический уксус — для заправки
Соль, перец, мед, апельсиновый сок — по вкусу
Приготовление:
Нарежьте кубиками лук, перец и манго. Огурец нарежьте пласт овощечистки. Выложите в тарелку шпинат, рис, а затем остальн не перемешивая. Отдельно смешайте приправы, уксус, масло, мед, и заправьте салат этой смесью.
Салат с цукини и курицей
Этот салат может стать достойной альтернативой любимому всеми помидоров здесь используются кабачки.
Кстати!
К этому салату отлично подойдет сметанный соус или майонез.

Приготовление:

Нарежьте свежие кабачки пластинками, сбрызните лимонным соком
мариноваться на час. Отварите куриную грудку и остудите. Зате
кубиками, смешайте в тарелку с цукини, листьями руколы, греш
пармезаном. Сбрызните лимонным соком и подавайте.

«Первобытный» кекс Палео с авокадо, бананом и лимоном

Система питания Палео — это потребление продуктов которые
первобытным людям во время палеолита 10 тысяч лет назад.

Вам потребуется:

2 спелых авокадо, очищенных от косточек и кожицы,
2 спелых банана,
4 яйца,
2 столовых ложки меда,
полчайной ложки разрыхлителя,
100 граммов кокосовой или гречневой муки,
половинка лимона, нарезанного дольками без кожуры,
кокосовая стружка для украшения.

Приготовление:

Смешайте в миске все сыпучие ингредиенты, а затем вбейте яйца. К
вымешано, добавьте нарезанные кубиками фрукты и перемешайт
стружкой. Выпекайте в духовке
30 минут при температуре 180 градусов.

Авокадо для похудения и красивой кожи

Кстати:

Этот удивительный фрукт издревле известен тем, что улучшает
препятствует образованию холестерина и снижает риск возникновения
сосудистых
заболеваний.

Употребляя авокадо трижды в неделю вы сможете снизить риск раз
нормализовать артериальное давление,
избавиться от запоров. Но помимо лечебного эффекта
авокадо
помогает сбросить лишний вес и улучшить состояние кожи и волос.

Всего в трех фруктах содержится 100% суточной нормы витаминов
фолиевой кислоты и магния. В сочетании с запечным яйцом авокадо
помогая вам молодеть, здороветь и становиться
с каждым днем все красивее.

Приятный бонус:

авокадо повышает либидо!

Приготовление:

Разрежьте плод пополам, разбейте в каждую половинку яйцо и
сытное и полезное блюдо можно подавать, не очищая

и есть ложкой. Попробуйте!

Среда — день американской кухни

Сегодня готовим американские блюда. Включаем вдохновляющу
на кухню…
James Brown «It's A Man's Man's Man's World»,
Leo Sayer «You make me feel like dancing»,
Soul Train «Shake Your Booty»,
KC & Sunshine Band
Chic «Le Freak»

Брауни за 25 минут

В 1893 году американская светская львица Берта Палмер заказала п
для фуршета. Гости вечеринки пришли в восторг. Прелесть пир
добавть в брауни любую начинку: орехи, сухофрукты, кокосовую
собственный рецепт.

Сверху брауни можно украсить глазурью, сиропом и миндалем.

Вам потребуется:
3 яйца
180 граммов сливочного масла
150 граммов сахара
щепотка соли
щепотка сахарной пудры
с ванилином или пара капель ванильного экстракта
180 граммов муки
200 граммов черного шоколада
100 граммов какао-порошка
щепотка разрыхлителя

Приготовление:

Растопите в сотейнике масло и шоколад, вмешайте какао, сахар
добавьте муку, яйца, разрыхлитель и хорошенько перемешайте.
не очень густой. Выложите на противень, прикрытый бумагой д
25–
30 минут. В идеале должна получиться хрустящая корочка и сырая серд
что сразу после выключения духовки брани лучше оставить внутри
10 минут, он
должен затвердеть во время остывания.

Стейк Вагю с карамельным луком и соусом
из красного вина

Этот стейк считается самым дорогим в мире. В некоторых рест
трюфелями, а стоимость блюда достигает 150 долларов за порци
из японской мраморной говядины — знаменитого деликатеса, к

утонченными гурманами. Однако стоимость ломтика такой говя
в шок — 10 000–
12 000 рублей. И если вам не жалко таких денег, то этот рецепт — для в
Ну а если такое блюдо вам не по карману, вы вполне можете з
обычной говядиной.
Приготовление:
Обжарьте стейки толщиной не более 2 сантиметров на раскален
по 3 минуты с каждой стороны. Затем сложите их в блюдо и накрой
пропитываться собственным соком.

Карамельный лук в вине
Этот мармелад прекрасно подойдет к мясу,
хранить в холодильнике его можно до месяца.
Вам потребуется:
1 килограмм красного лука
полстакана красного сухого вина
70 граммов сахара-песка
50 граммов растительного масла
50 граммов жидкого меда
60 граммов винного уксуса
Веточка тимьяна, черный молотый перец,
соль и кориандр — по вкусу.
Приготовление:
Мелко нашинкованный лук обжарьте на разогретом масле с тимьян
и перцем. Когда появится корочка, накройте крышкой и томите,
15—
20 минут. Добавьте вино, уксус и соль и варите еще 40—
50 минут до тех пор, пока
не получится джем.

Мясной хлеб с яйцом {Митлоф}
В глубокой сковороде в течение 5 минут обжарьте мелконарезан
и 4 измельченные зубчика чеснока на растительном масле. Добавьт
соуса и доведите до кипения. Отдельно смешайте столовую лож
чайную ложку порошка горчицы и залейте все это половиной стака
помешивая, введите в смесь 3 столовых ложки густой томатной
яблочного уксуса. Теперь смешайте сахарную смесь с жаренным лу
поставьте на огонь. Нагрейте соус, добавьте столовую ложку Ву
заменить соевым), щепотку соли, кайенский и молотый черный пер
по баночкам.
Интересная идея
Попробуйте приготовить глазурь из пива. Для этого смешайте с
с 5 каплями табаско и 200 граммами темного пива. Обмазывайте
ребрышки во время приготовления каждые 5 минут. В результате

особенный пикантный вкус.

Внимание!

После приготовления заверните ребра на 15 минут в фольгу, чт
и пропитались соком, а потом подавайте к столу.

Вам потребуется:

1 килограмм свиных ребер

5 зубчиков чеснока

Соль, черный перец — по вкусу

4 столовых ложки

растительного масла

соус барбекю (вы можете купить уже готовый, а можете пригот
рецепту)

Приготовление:

Вечером замаринуйте ребра с чесноком и растительным маслом, на
и оставьте в холодильнике. В маринад можно добавить натуральный
кусочки ананасов — это придаст мясу дополнительную нежность и
день обмажьте ребра соусом барбекю и запеките в предварител
до 200 градусов духовке в течение 25 минут.

Все гениальное просто. Ребра готовы!

Маринованные квадратные стейки

Рецепты из книги The New York Times Cook Book [выпуск 1966 года]

Вам потребуется:

6 кубических стейков,

полстакана растительного масла,

2 мелко нарезанных зубчика чеснока,

стакан томатного соуса,

2 головки зеленого лука, нарезанных колечками,

1 чайная ложка Вустерширского соуса (можно заменить соевым),

половина чайной ложки сушеного розмарина,

половина чайной ложки сушеного тимьяна,

1 чайная ложка приготовленного хрена,

половина чайной ложки соли.

Приготовление:

Положите стейки в мелкую посуду для запекания. Смешайте вс
и облейте получившейся массой мясо. Оставьте мариноваться в
периодически переворачивая.

Затем обжарьте на гриле или на открытом огне 5–7 минут с каждой стороны.

Свиной хлеб с шалфеем

Вам потребуется:

1 кг нежирного свиного фарша,
полстакана измельченных пшеничных сухарей,
2 взбитых куриных яйца,
полстакана измельченных фисташек,
2 чайных ложки соли,
чайная ложка свежемолотого черного перца,
чайная ложка сушеных листьев шалфея растертых пальцами.
Приготовление:
Смешайте все ингредиенты в миске. Сформируйте из получивше
Выпекайте в духовке при температуре 160–
170 градусов от полутора до двух часов
в зависимости от ваших вкусовых предпочтений. Подавайте с то
соусом.

Мясные шашлычки в кунжуте
Как приготовить арахисовый соус
Смешайте в сотейнике 2 столовых ложки арахисового масла 2 столо
1 столовую ложка лимонного сока щепотку молотого красного
сметаны или жирных сливок.
Подогрейте смесь и подавайте к столу.
Вам потребуется:
полкило нежирной говядины или курицы,
четверть стакана соевого соуса,
четверть стакана ликера шерри,
четверть стакана кунжутного или арахисового масла, 1—
2 зубчика чеснока, раздавленного чеснокодавилкой, 1 столовая ложка мелконашинкованного репчатого лука, 1 столовая ложка мелконашинкованного имбиря,
четверть стакана поджаренных семян белого кунжута.
Приготовление:
Нарежьте мясо полосками размером 0,5,
2,5 и 7,5 сантиметров
Смешайте остальные ингредиенты кроме кунжута, в миске и зам
в течение 2–
3 часов. Затем отожмите каждый кусочек очень тщательно и наниж
на шпажки вдоль, будто прошиваете иглой. Мясные полоски бу
шпажек зигзагом. После этого погрузите мясо в кунжутные сем
или на открытом огне до появления золотистой корочки.
Подавайте с арахисовым соусом.

Картофель «Айдахо» с тимьяном
Айдахо — небольшой штат на северо-
западе Америки, где выращивают картофель.
Традиционным блюдом деревенских жителей этого региона считаю

ломтики картофеля в кожуре, сдобренные сыром и паприкой. Се
популярна во всем мире, как французский картофель Фри.

Приготовление:

Хорошо вымойте 6 картофелин и нарежьте каждую вдоль на 8 д
холодной водой и оставьте на 20 минут, чтобы удалить лишний
посыпьте дольки тертым чесноком (примерно 3 зубчика), поперчите
свежего тимьяна и сбрызните растительным маслом.
Оставьте еще на 10 минут.

Затем выложите дольки кожурой вниз на выстеленный пищевой
и выпекайте 25 минут при температуре 200 градусов. Если карт
сбрызните маслом.
После приготовления посолите и посыпьте тертым сыром.

Морковные капкейки с апельсиновой начинкой и сырным кремом

Сначала приготовим начинку

Выжимаем сок из трех-
четырех апельсинов, удаляем косточки, должно получиться примерно
120 граммов жидкости. Переливаем сок в сотейник, добавляем
80 граммов сахара, 4 яичных желтка и перемешиваем. После этого
на медленный огонь и, постоянно помешивая, добиваемся загус
добавляем 60 граммов сливочного
масла и убираем в холодильник на час-два.

Теперь принимаемся за кексы

200 граммов моркови натираем на мелкой терке. Смешиваем ее
100 граммами муки, щепоткой соли, щепоткой разрыхлителя, щепот
молотого имбиря, щепоткой молотой корицы, щепоткой кардам
апельсиновой цедры. В конце добавляем 2 яйца и 150 граммов р
Хорошенько перемешав тесто, выкладываем его в формочки для ма
температуре 180 градусов 25 минут. Оставляем кексы в духовке
на 10 минут, после чего перекладываем на блюдо.

Пока кексы остывают, делаем сырный крем

Взбиваем миксером 100 граммов сливочного масла, 50 граммов
300 граммов сливочного сыра и чайную ложку ванильной эссенции. Из
кексов ножом аккуратно вырезаем серединку. В отверстие чайно
апельсиновую начинку. Затем с помощью кондитерского мешка
из сырного крема поверх каждого кекса. Вуаля! Ваш
десерт готов!

Куриная грудка Виатрикс в горчичном соусе

Вам потребуется:

Куриные грудки — 2 шт.

Сливки 35% — 100 мл.

Горчица — 2 ст. л.

Сушеная петрушка — 1 ст. л.

Приготовление:

На разделочной доске посыпьте грудки перцем и солью, накрой
или обычным пакетом и хорошенько отбейте скалкой. После эт
быстрее и будет сочнее. Отправьте грудки жариться на раскален
или на мангал. Для соуса смешайте в кастрюле сливки, горчицу
поставьте на огонь и варите до тех пор, пока не загустеет. Полейте
поджаренную курочку и подавайте с вареным картофелем или туше

Митболы, запеченные с сыром

Кстати!

Митболы это американское название наших тефтелей, что в пере
шары».

Вам потребуется:

1 кг мясного фарша

3 зубчика чеснока

2 яйца

пучок кинзы

200 гр любого сыра

соль, черный перец,

паприка, тмин по вкусу

Приготовление:

В миске смешайте фарш, яйца, соль, кинзу, перец,
паприку и чеснок.

С помощью столовой ложки отделяйте одинаковые кусочки массы и
шарики.

Дно формы для запекания выложите пергаментной бума
ги. На нее аккуратно выложите все митболы, но не вплотную, а
расстоянии друг от друга 1–2 см.

Сыр натрите на терке и равномерно посыпьте им блюдо. Выпек
30 минут при
температуре 200 градусов.

Быстрый банановый чизкейк

Готовый чизкейк подавайте, украсив кусочками банана, карамел
мяты.

Вам потребуется:

400 гр обезжиренного мягкого творога,

1 куриное яйцо,

2 ст. л. муки,

5 спелых бананов,

4 ст. л. сахара

Приготовление:

Творог хорошенько перемешайте с яйцом и мукой, добавьте протер
пюре. Выложите массу в форму для запекания. Поставьте в дух
180 градусов на 20 минут. Готовность чизкейка можно определи
корочки.

Картофельные конфеты

Эти пирожные издревле известны в Америке, но в отличие от совет
присутствует натуральный картофель.

Кстати!

В картофельную массу можно добавить лимонную цедру, шокол
конфетам можно придать традиционную, скатав из теста небольши

Вам потребуется:

3 средних картошки

70 граммов сахара

1 чайная ложка ванили

2 столовых ложки сливочного масла

арахисовое масло

Приготовление:

Отварите картошку, очистите и разомните её. Охладите чтобы
3 остальных ингредиента, хорошо всё перемешав. Количество са
от размера картошки. Тесто должно получиться густым,
но не слишком сухим.

Положите на стол бумагу для выпечки, слегка присыпав сахаро
треугольник, раскатайте потоньше. Намажьте его арахисовым м

Затем нарежьте кусочками и отправьте и поставьте в холодильн
3 часа. После
полного охлаждения картофельные конфеты можно есть.

Техасские вафли {рецепт 1911 года}

Вам потребуется:

полчашки сливочного масла

1 столовая ложка сахара

2 яичных желтка

чашка молока или чашка пахты (обезжиренных сливок)
1 чашка и 1 столовая ложка просеянной муки

щепотка соли

2 взбитых яичных белка

4 чайные ложки разрыхлителя

Приготовление:

Взбейте масло, сахар и желтки. Добавьте муку и молоко. Когда
добавьте в массу яичные белки и разрыхлитель.

Смесь должна получится густой и пористой. Выпекайте в вафельни
сливочным маслом противне, сформировав тоненькие лепешечк

8–
10 минут. Затем сверните из горячих лепешек кулечки и вставьте в
охладить. Вафельные конусы можно окунуть в растопленный шо
а затем наполнить кремом или мороженым.

Австралийский торт «Роки Роуд» без выпечки
Вам потребуется:
100 граммов зефира Маршмеллоу
100 граммов темного шоколада
100 граммов сливочного масла
12 штук песочного печенья
столовая ложка любого сиропа
80 граммов кураги
30 граммов сушеной клюквы
5 граммов грецких орехов
50 граммов несоленого сливочного сыра
Приготовление:
На водяной бане растопите шоколад, сливочное масло
и сироп.
На том этапе не перемешивайте массу ложкой. В отдельной пос
мелконарезанную курагу, клюкву, накрошенные орехи,
маршмелоу и печенье.
Залейте массу горячим шоколадом и перемешайте. Форму для торт
пленкой, в нее аккуратно выложите сладкую массу.
Оставьте торт в холодильнике на 2 часа, сверху присыпьте остат
и маршмелоу.
Когда «Роки роуд» охладится, нарежьте его
прямоугольниками.
В разрезе он будет похож на каменистую дорогу. Так собственно
его название.

Бабушкино пралине (Базовый американский рецепт)
Этот замечательный десерт был создан в 1671 году французским
представлен в Нидерландах, после этого он распространился по
в Америку. Именно предприимчивые американцы поставили произв
и сделали его настоящим национальным лакомством.
Классический рецепт содержал тёртый миндаль, перемешанный с за
и шоколадом и политый карамелью.
Кстати!
Вместе с пралине можно подать выварены в сахаре кружочки
шоколадом. На праздничном столе этот десерт выглядит просто по

Вам потребуется:
3 стакана коричневого сахара

1 стакан гранулированного сахара
3/4 стакана воды
2 стакана ваших любимых орехов или ореховая смесь
Приготовление:
Смешайте воду и сахар в кастрюле и варите на среднем огне до
не испарится и масса не станет тягучей. Уберите с огня, добавьт
доведите до кипения и тут же уберите с огня. Полученную смес
на пищевой бумаге и остудите.
Затем нарежьте ножом и подавайте к столу.

Тыквенно-творожная запеканка {рецепт штата Миссури}
Внимание!
Если вам не лень, можно разделить творожную и тыквенную ма
соответствующие ингредиенты пополам и добавив их в разные м
и тыкву в форму слоями. Получится тот же пирог, только еще более

Вам потребуется:
Полкило тыквы
150–200 граммов нежирного творога
2 яйца
6 столовых ложек сахара
3 столовых ложки манки
50 граммов сливочного масла для запекания
Приготовление:
Очищенную от кожуры и нарезанную ломтиками тыкву запеките в д
180 градусов 50 минут. Затем остудите и измельчите блендером
остальные ингредиенты, хорошенько перемешайте и выложите в
смазанную маслом.
Поставьте в духовку с температурой 180 градусов на час.

Любимый сливовый пирог американок
Вам потребуется:
2 яйца
стакан муки
15 слив без косточек
три четверти стакана сахара
щепотка разрыхлителя
щепотка корицы
щепотка соли
2 столовых ложки коричневого сахара
100 граммов сливочного масла
Приготовление:
Сливочное масло перетрите с сахаром, добавьте яйца и соль. Яи
поочередно, так они лучше растворятся. Муку смешайте с разр

в яичную массу и перемешайте. Застелите дно формы для выпе
смажьте бумагу маслом и выложите тесто. Сверху аккуратно вылож
слегка утопив их в тесто. Посыпьте пирог сверху смесью корицы и
Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 50 минут.

Салат из цукини с невероятным вкусом
Кстати!
Этот рецепт придумал всемирно известный кулинар Джейми Оливе

Вам потребуется:
1 цукини средней величины
половинка лимона
2 перчика чили
2–3 столовых ложки растительного масла
1 чайная ложка горчицы
3 веточки базилика
Приготовление:
Нарежьте цукини тонкими полосками вдоль. Не используйте се
Сложите их в миску, добавьте мелконарезанный чили.
В отдельной миске смешайте сок лимона, горчицу и оливковое
делать это в банке с закрытой крышкой, чтобы хорошенько потряст
эмульсией поливаем наш салат и подаем к столу. Казалось бы,
приятно удивит. Нежный, изысканный, как в настоящем рестора
невероятно полезны. Это — природный источник калия, фосфор
желанию салат можно дополнить помидорами для придания
красочности.

Легкое арбузное вино за 3 дня
Интересный факт!
Арбузное вино прекрасно очищает организм от шлаков и снима
придумал американский бармен Дэвид Кордоба во время поезд
он добавлял в него ром и сок лаймов.

Вам потребуется:
1 большой арбуз
30-литровое ведро
самый большой медицинский шприц
300 гр водки
Приготовление:
Поместите в ведро куски льда. Затем вымойте арбуз и не очища
впрысните внутрь всю водку, прокалывая кожицу с разных сторон.
со льдом. Вода, образовавшаяся от таяния, должна покрыть арбу
«созревать» на три дня, периодически переворачивая в ведре. Ви
кожица арбуза станет мягкой на ощупь. После этого проделайте в к

получившийся сок в банку или бутылку. Вино готово! По вашем
добавить немного сахара.

Гадание на арбузе

Загадайте желание. Отрежьте ломтик арбуза и медленно съешьте.

Семечки соберите в ладонь, а затем посчитайте. Если их окажет желание сбудется. Если нечетное — вам придется подождать.

Создайте веселый фруктовый салат

Если у вас дома есть формочки для печенья, используйте их дл праздничного салата. Нарежьте с помощью кондитерских вырубо из арбуза и дыни, добавьте кусочки банана и ягоды. Салат готов!

Арбуз вырос из мужского семени

Арбуз сажали и активно употребляли в пищу еще в Древнем Египте обнаружены в гробнице Тутанхамона. Подданные верили, что я в загробном мире. Согласно старинному мифу, бог ярости Сет, возж (она олицетворяла женственность и материнство), обронил свое а затем на этом месте вырос арбуз

С тех пор люди верят, что арбуз повышает эрекцию, усиливает Это подтверждают и ученые, правда все полезные вещества нахо а в арбузной корке.

Кстати!

Арбуз не только обладает мочегонным свойством, но и улучшает Его полезно есть при малокровии, заболеваниях сердца и печен арбузным соком волосы, они будут блестеть.

10 лучших тортов мира

Универсальный крем для тортов и капкейков

Вам потребуется:

350 граммов сильно охлажденного творожного сыра (он может но то даже хорошо. Вкус сахара будет «играть» ярче) 120 граммов размягченного сливочного масла

100 граммов сахарной пудры

столовая ложка ванильного экстракта

Приготовление:

Соедините все ингредиенты в миске и взбейте миксером до одн нежным, но в тоже время будет хорошо держать форму. Им мо или делать розочки на кексах с помощью кондитерского мешка. добавьте пару капель пищевого красителя или несколько ложек натурального ягодного пюре.

Торт Наполеон

Полезно знать!

Одной из версий происхождения того вкуснейшего и популярно над Наполеоном в 1812 году и празднование столетия той знаме России. По легенде, императорский повар решил удивить гостей не десертом и использовал старинный итальянский рецепт многосл которого смазывались заварным кремом.

Интересно, что собственные вариации нашего Наполеона сущест и в Голландии, и в Англии. А во Франции подобный торт называют слоев».

Вам потребуется:

Для коржей:

Разъемная форма для запекания

Противень

400 граммов сливочного масла

150 мл холодной воды

2 яйца

3 столовых ложки коньяка

650—700 граммов муки

столовая ложка уксуса

щепотка соли

Для заварного крема:

поллитра 10-процентных сливок

2 яйца

1 стакан сахара-песка

1 столовая ложка крахмала

10 граммов ванилина

250 граммов сливочного масла

Несколько клубничек и листьев мяты для украшения

Как готовить Наполеон

Приготовление того торта займет у вас пару дней, однако нич выпечки и сборки нет. Трудно будет только в первый раз, мастерство придет с опытом!

Приготовление:

1. Сначала займемся коржами. Смешайте в кастрюле холодную яйца и соль. Тщательно размешайте веничком, не взбивая.

2. Нарежьте сливочное масло кубиками, мелко порубите его с сложите получившуюся массу горкой, сделайте углубление на верш из предыдущего пункта. Теперь заместите тесто руками, а затем раз кусочков.

3. Для выпекания используйте обратную сторону металлическо нагрейте противень в духовке в течение минуты, затем выньте, обратной стороной вверх и, присыпав мукой, раскатайте на нем ска

Края коржа можно обрезать ножом, положив на тесто тарелку
Не убирайте обрезки с противня, пусть они тоже запекутся. Вы буде
посылки верхнего коржа.

4. Перед выпекаем наколите корж вилкой в нескольких местах и по
до 200 градусов духовку на 5—8 минут.

Также поступите со всеми коржами.

5. Отложите коржи остывать и займитесь приготовлением крема
желтки от белков. Желтки смешайте с 50–
70 граммами охлажденных сливок, ванилином
и сахаром и хорошенько размешайте вилкой. Затем добавьте му
помешивать.

6. Оставшиеся сливки доведите до кипения в кастрюле, а затем
в желтковую массу. Полученную массу оставьте в кастрюле на медл
постоянно помешивая до загустения. Не допускайте пригорания! Ко
добавьте в него столовую ложку с горкой сливочного масла, размеш
остывать.

7. Остальное масло взбейте миксером в миске, а затем введите
охлажденный до комнатной температуры заварной крем. В итоге
достаточно густая однородная масса.

8. Приступаем к сборке торта. Возьмите разъемную форму для
быть немного большего размера, чем коржи), смажьте ее сливо
положите первый корж. Смажьте корж парой столовых ложек к
следующим коржом. Проделайте то со всеми коржами. Закончи
торт сверху, чтобы
крем лучше распределился между коржами.

9. Выложите крем на верхний корж, пусть толстой будет немно
промежуточных. Поставьте торт на ночь в холодильник.

10. Утром закончите украшение торта. Выньте его из формы, остави
со всех сторон застелите пергаментной бумагой, чтобы оно не испа
торт по бокам оставшимся кремом, посыпьте крошкой из обрезк
клубникой и листиками мяты. Подавайте, убрав
с блюда пергаментную бумагу.

Шварцвальдский вишневый торт «Чёрный лес»

Немного истории

Торт «Шварцвальд», «Чёрный лес» или «Блэк Форест» — торт с
и вишней — появился в Германии в начале 1930-
х годов и сегодня считается классическим
рецептом среди кондитеров всего мира. Готовится он просто, главн
использование в пропитании коржей крепкого алкогольного нап
изготавливаемого из забродившего сусла чёрной черешни вместе с к
легкий миндальный аромат. Кирш, однако, можно с успехом за
настойкой или вишневым ликером.

Вам потребуется:
400 граммов замороженной или свежей вишни без косточек
200 граммов сахара
4 столовых ложки вишневого ликера или настойки (при необходим
смесью вишневого сиропа и коньяка)
2 чайных ложки крахмала
500 мл жирных сливок
150 граммов сахарной пудры
Для коржа:
6 куриных яиц
2 столовых ложки какао-порошка
150—200 граммов сахара
150—200 граммов муки
Для украшения:
100 граммов горького шоколада
6—8 коктейльных консервированных вишенок.
Приготовление:
Сначала приготовим бисквит. Смешайте яйца с сахаром в миске
на водяной бане, взбивая веничком. Взбивайте до тех пор,
пока объем не увеличится в 2 раза.
Аккуратно введите в массу просеянные муку и какао-
порошок. Следите за тем, чтобы тесто
не осело. Затем влейте тесто в круглую форму для выпечки, пр
маслом, и выпекайте 40 минут при температуре 180—
190 градусов.
В то время, как корж будет выпекаться, приготовьте начинку. П
вишню с сахаром, поставьте на медленный огонь, добавьте крах
нужно развести в 30—
50 граммах теплой воды) и варите до загустения, постоянно
помешивая, примерно 10 минут.
Когда масса станет густой, остудите ее и процедите, отделив от ви
с вишневым ликером или настойкой.
Готовый бисквит выньте из духовки, остудите и разрежьте ножо
Затем обильно пропитайте обе части вишневым сиропом.
Теперь займитесь начинкой. Взбейте сливки с сахарной пудрой
пены. Теперь положите нижний корж на блюдо, смажьте его по
и выложите поверх вишни из сиропа, которые вы до того отлож
вторым коржом, пропитанным сиропом, выложите оставшуюся ч
и обмажьте по бокам. Посыпьте по бокам и в середине натертым
и украсьте котельными вишенками.

Торт «Павлова»
История происхождения
Мало кто знает, что тот торт-

безе — предмет многолетних споров австралийцев
и новозеландцев, они никак не могут решить, в чьей стране он
Известно, однако, что в 1926 году «Павлову» впервые подали к
Павловой, которая гастролировала в Новой Зеландии и Австрал
удивить российскую знаменитость и создал такой же воздушный и
танец.

Сегодня помолом полноценного торта кулинары всего мира гот
безе,
украшенные фруктами, которые тоже носят название «Павлова».

Кстати!

Мы привели рецепт односложного торта, но при желании можн
одинаковых коржа и наложить из один на другой, склеив сливк
клубники.

Вам потребуется:

4 яичных белка

150 граммов сахарной пудры

1 столовая ложка кукурузного крахмала

550 граммов жирных сливок

300 граммов свежей клубники

1 спелый банан

щепотка лимонной кислоты

Приготовление:

Взбейте белки миксером до получения однородной крепкой пен
просеянную предварительно сахарную пудру и продолжайте взбива
обороты. Вам потребуется примерно 10 минут непрерывного взб
пена, добавьте просеянный крахмал и лимонную кислоту. Она стаби
непередаваемую кислинку.

На противень положите пергамент, нарисуйте а нем круг диаме
Осторожно по кругу выложите взбитую массу, разровняв вилкой
можно придать белковой массе форму балетной пачки, слегка взби
от центра к краям. Выпекайте 40 мнут при температуре 150 гра
выключите духовку и откройте дверцу, оставив торт остывать.

Взбейте сливки в пену с помощью миксера. Очистите и нарежьт
Выложите поверх остывшего
торта сливки, украсьте бананом и клубникой.

Венгерский торт Эстерхази

Немного истории

Этот прекрасный торт популярен в Австрии, Германии и Венгри
обязан венгерскому дипломату и композитору Палу Анталу Эст
министром иностранных дел Венгрии во время революции 1848–
1849 годов. В его же честь
был названо приготовленное по особому рецепту говяжье филе.

Известно, что в свое время именно Эстерхази помог прославито

Гайдну, основоположнику симфонии и струнного квартета.
Сама же фамилия Эстерхази в Венгрии считается синонимом бо
Рокфеллеры в Америке, а одноименной торт — национальным дост

Вам потребуется:
Для коржей:
3 стакана муки
8 яичных белков
200 гр очищенных грецких орехов
стакан сахара
щепотка соли, щепотка корицы
рулон пергаментной бумаги,
кондитерская форма для выпечки диаметром 24 см
Для крема:
4 яичных желтка
300 гр сливочного масла
четверть стакана вареной сгущенки
2 столовых ложки вишневой водки Кирш или вишневого ликера
полстакана молока
полстакана кокосового молока
3/4 стакана сахара
2 ст ложки абрикосового варенья
3 ч ложки ванильного сахара
Для глазури:
200 гр белого шоколада
50 гр темного шоколада
100 гр миндальной стружки для украшения
2 ст ложки жирных сливок
Приготовление:
1. Охлажденные белки взбейте миксером со щепоткой соли в гу
ложке введите сахар, не переставая взбивать.
Пена должна получиться настолько крепкой, чтобы не падала с
переворачивании.
Орехи нужно подсушить в духовке и измельчить в блендере как можно тщательнее.
Затем аккуратно добавить их к белковой массе. Перемешивать
очень аккуратно снизу вверх, чтобы не уменьшился объем.
Разверните пергаментную бумагу и с помощью кондитерского коль
6 одинаковых кругов.
При помощи лопатки нанесите на круги белковое тесто ровным
поочередно
по 20 минут
в духовке

150 градусов.

Коржи должны приобрести светло-коричневый цвет, но не подгореть.

Готовые коржи остудите, немного подравняйте ножом краешки.

2. Чтобы приготовить крем вам нужно смешать коровье и кокосовое а затем делить в миску треть молока, добавить в него сахар, желтки и ванильный сахар.

В массе не должно быть комочков.

Оставшиеся две трети молока нагрейте до кипения, после чего желтковую массу, непрерывно помешивая.

Дайте смесь закипеть и быстро снимите огня. Охладите молочн 2 часов в холодильнике.

Затем достаньте, добавьте вареную сгущенку, вишневый ликер и взбейте миксером.

Полученным кремом смажьте 5 коржей, положив их один на др намажьте горячим абрикосовым вареньем.

3. Теперь нужно приготовить глазурь.

Целый шоколад растопите на водяной бане, добавьте к нему сл перемешайте и немедленно покройте верхний слой торта поверх варенья.

Следом, не мешкая, растопите на водяной бане черный шоколад в кондитерский мешок или пластиковый пакет и нарисуйте на т от центра к краям.

После того проведите ножом по радиусу от центра к краям так, на 8 частей.

Получится необычный рисунок.

В завершении посыпьте бока торта миндальной стружкой и пере в холодильнике на 12–15 часов.

Торт-спонж «Аляска»

Рецепт примечателен тем, что, уменьшив количество продуктов приготовить пирожное. А вместо самодельного мороженого мож магазинное.

Интересно!

Этот торт еще называют «огненным десертом» или «Горячим м легенде, его изобрел шеф-повар Нью-йоркского ресторана Delmonico’s Чарльз Ранхофер

когда в 1867 году Российская империя продала Аляску америка название звучало «Аляска, Флорида», подчеркивая температурный к мороженым и горячим безе. Однако, поговаривают, что рецепт которые первыми изобрели рецепт запекания мороженого в духовке.

Вам потребуется:

Для бисквита:

3 яйца

постакана муки

полстакана сахара

4 столовых ложки сливочного масла

щепотка ванилина

Для безе:

6 охлажденных яичных белков

150 граммов сахара

щепотка ванилина

Для начинки:

700 гр свежей клубники

1 стакан сахарной пудры

половинка лимона

Приготовление:

1. Отложите отдельно 6–
7 ягод для украшения, а из оставшихся с помощью блендера
приготовьте пюре. Добавьте к нему сок лимона и сахарную пуд
в морозилке на 3 — 4 часа. По истечению того времени достаньте и
чтобы получилось что-то вроде мороженого.

2. Теперь примемся за тесто. В кастрюле смешайте яйца, ванил
подогрейте на водяной бане и перемешайте. Когда сахар раство
и взбейте миксером в течение 5–
7 минут, после чего добавьте муку и растопленное
сливочное масло, перемешайте.

Выпекайте тесто в кондитерской форме, замазанной маслом при те
в духовке при температуре 200 градусов. После чего
остудите.

3. Затем подберите глубокую миску или пластиковый тазик, ко
торту форму. Застелите ее дно пищевой пленкой, оставив по 1
Теперь выложите замороженную начинку на дно тазика, утрамб
накройте охлажденным коржом. Надавите на него руками, чтобы он
Накройте миску концами пищевой пленкой и уберите в холодильни

4. Перед тем как доставать заготовку из холодильника, приготовьте
взбейте миксером в густую пену, постепенно добавив столовую
Взбивайте минут 10 до тех пор, пока пена не станет крепкой и густо

5. Достаньте заготовку из холодильника, откройте пленку и, накры
плоской формой для выпечки, переверните и выложите на блюд
с торта тазик.

6. Взбитые белки влейте в кондитерский мешок и украсьте ими
имитируя ледяные верхушки гор.
Затем уберите в морозилку на полчаса.

7. В заключении торт нужно будет подрумянить в духовке. Разо
до температуры 250 градусов и поставьте нашу Аляску внутрь н
подавайте к столу.

Слоеный торт «Зебра»

Несмотря на обилие ингредиентов, готовить «Зебру» совсем не слож
пирога порадует ваших гостей и родственников. Попробуем?

Вам потребуется:

Для теста:

200 граммов пшеничной муки
3 куриных яйца
130 граммов сливочного масла
200 граммов кефира
130 граммов сахара
три столовых ложки какао-порошка
полчайной ложки соды
щепотка соли
щепотка ванилина
полторы чайных ложки порошка для выпечки
разъемная форма диаметром 20–24 см.

Для сахарного сиропа:

50 граммов сахара
50 граммов воды
щепотка ванилина

Для украшения:

50 граммов черного шоколада
50 граммов сливочного масла

Приготовление:

Сначала выпечем корж. Смешайте просеянную муку с содой, со
выпечки. Сухие ингредиенты лучше смешивать предварительно,
могут распределиться неравномерно. Отдельно в большой миске см
с ванилином и сахаром, хорошенько взбейте веничком. Добавьте
и перемешайте. Теперь можно добавлять нашу мучную смесь (не сп
кефир. Когда тесто будет вымешано, разделите его на две равн
какао-
порошок, а в другую — 3 столовых ложки муки. Перемешайте. Тесто по
должно получиться как жидкая сметана.

Выстелите дно формы для выпечки пергаментной бумагой и на
в середину поочередно по две ложки светлого и темного теста. Про
чтобы тесто лучше распределилось. Выпекайте 45—
50 минут при температуре 160 градусов,
накрыв форму фольгой, чтобы пирог не пригорел. Когда время истечет,
из духовки 15 минут, и только после того
перекладывайте на решетку для остывания.

Во время приготовления коржа можно сварить сироп. Соедините и ванилином, доведите до кипения, чтобы растворился сахар, ос сиропом корж.

Следом растопите на водяной бане шоколад и масло, остудите, в кондитерский мешок. Украсьте «Зебру» той массой сверху и п на 4–5 часов.

Морковный торт

Вам потребуется:

350 граммов муки

чайная ложка мускатного ореха

полторы чайных ложки молотой корицы

чайная ложка соды

250 граммов растительного масла

200 граммов белого сахара

200 граммов коричневого сахара

4 яйца

300 граммов моркови

1 груша (и дополнительные 50 граммов сахара для ее тушения)

Апельсин (и дополнительные 50 граммов сахара для приготовления цедры) Для карамелизации орехов:

50 граммов сахара

100 граммов любых орехов

Приготовление:

Смешайте в миске сухие ингредиенты: муку, корицу, мускатный смешайте растительное масло с сахаром, хорошенько размешайте. продолжая помешивать. Затем всыпьте муку с корицей и мускат натереть на терку морковь и отжать сок. В общей сложности те получиться 270 граммов.

Смешайте морковь с тестом и уберите в холодильник. Растопите и обжарьте в нем орехи так, чтобы они полностью покрылись к грушу мелкими кубиками и потушите в сотейнике с 50 граммами са

С помощью овощечистки снимите цедру с апельсина, а затем по мельче. Чтобы избавиться от горечи, залейте цедру холодной во после чего слейте воду. Повторите процедуру 3 раза. Выжмите из апель в цедру, засыпав 50 граммов сахара. Еще раз доведите до кипен 5 минут.

После того слейте воду и оставьте цедру остывать.

Достаньте тесто из холодильника, добавьте в него цедру, хорошо пе груди и в самом конце орехи.

ля выпекания вам понадобятся три одинаковые формы диаметром 1 —20 сантиметров.

Либо используйте одну, но разделите тесто на три равных части и выпекайте поочередно.

Выпекайте бисквит в течение часа в духовке с температурой 160 градусов.

Когда коржи будут готовы, заверните их в пленку для того, чт мягкими, и отправьте в холодильник на 8 часов или на ночь. Ко срежьте верхушки. Каждый корж сверху намажьте сливочным кремо на следующей странице) и аккуратно соедините. Бока посыпьте украсьте морковками из марципана. Перед подачей охладите в холодильнике 4–5 часов.

Блинный торт «Французский крепвиль»

Вам потребуется:

200 мл воды
900 мл молока
600 граммов муки
250 граммов сахара
8 яиц
200 мл кефира или йогурта
500 мл сливок
300 граммов кремообразного творога
5 столовых ложек кукурузного крахмала
2 щепотки соли
щепотка ванилина
30 граммов сливочного масла
50 граммов растительного масла
50 граммов белого шоколада

Приготовление:

Смешайте муку, 600 мл молока, воду, соль, 50 граммов сахара, и кефир в глубокой миске и вымесите с помощью миксера до од Добавьте столовую ложку растительного масла — по желанию. используя все получившееся тесто.

Пока блины остывают, приготовьте ванильный крем. Охлажден в сотейнике с ванилином, 50 граммами сахара, 2 столовыми лож и 100 граммами сахара (можно меньше). Проварите на медленно постоянно помешивая, затем остудите, не допуская появления сверху пленки.

Теперь очередь за карамельным кремом. 150 граммов сахара ра на медленном огне, не допуская пригорания. Как только образу в нее сливочное масло и в конце 200 граммов сливок. Не прекращай Когда масса станет однородной, влейте в нее 300 милилитров моло 2 минуты, после чего остудите.

Внимание! После охлаждения в каждый крем нужно добавить т 200 граммов творога, в карамельный — 100 граммов).

Приступаем к сборке торта.

На дно блюда положите первый блин и намажьте его карамель

вторым блином и смажьте его ванильным кремом. Так поступа
не закончатся. Вниз кладите блины бОльшего размера. Если ос
бока торта, а верх украсьте кремом из проваренных 50 граммов
сливок. Можно сделать декорации из клубники и листиков мяты
немедленно!

Венский торт «Захер»

Немного истории

Шоколадный «Захер» называют одним из самых популярных десерт
хоть раз в жизни должна каждая хозяйка, ведь ему почти 190 лет. Н
от фамилии австрийского кондитера Франца Махера, который и
шедевр в возрасте 16 лет, когда замещал заболевшего повара н
иностранных дел в 1832 году.

Вам потребуется:

Для теста:

140 граммов размягченного сливочного масла

140 граммов пшеничной муки

140 граммов сахара

50 граммов сахарной пудры

6 яиц среднего размера

150 граммов черного горького шоколада

щепотка ванилина, щепотка соли

Для украшения:

350 граммов горького шоколада

150 мл воды

150 граммов сахара

Абрикосовое варенье (в классическом рецепте это
абрикосовое варенье, но теоретически
можно использовать любое)

Приготовление:

Чтобы приготовить тесто, вводите ингредиенты
в глубокую миску в строгой очередности.

Сначала разотрите сливочное масло с сахарной пудрой, затем к
предварительно на водяной бане шоколад,
потом — сливочное масло, соль, ванилин.

Все хорошенько размешайте, лучше миксером.

Отделите желтки от белков
и вмешайте желтки по одному в тесто.

Из белков приготовьте пену, взбив их с 150 сахара в отдельной мис
их в тесто, стараясь перемешивать как можно аккуратнее.

Дошла очередь до муки. Всыпьте ее в тесто постепенно, все вре
лопаткой.

Выпекайте корж в кондитерской форме диаметром не менее 20

Разогрейте духовку до 180–190 градусов
и поставьте в нее торт примерно на час.

В то время приготовьте глазурь. Смешайте 150 граммов воды с
и проварите до полного растворения сахара, не доводя до кипен
шоколад и хорошо перемешайте.

Охлажденный корж разрежьте пополам. Нижнюю половину смаж
вареньем, чтобы он лучше пропитался. Накройте корж верхним
шоколадной глазури.

Когда она застынет, полейте еще раз, чтобы
стой глазури увеличился.

Оставьте торт на столе на пару часов, после чего уберите в хол
два
и подавайте к столу.

Верх можно украсить готовой шоколадной крошкой или оставить бе

Торт-сюрприз «Красный бархат»

Интересно!

Роскошный торт Red Velvet — любимый десерт американцев, не
недавно. Его готовят на Новый год и Рождество всего 20 лет, но аме
десерт настолько сильно, что даже прозвали его дьявольской ед
чем. Хитрость «Красного бархата» в том, что откусывая кусочек крас
не ожидаете почувствовать ШОКОЛАДНЫЙ вкус. А он действите
Здорово правда?

Вам потребуется:

350 граммов муки
300 граммов сахара
300 мл растительного масла
200 мл жирного кефира или несладкого йогурта
80 граммов жирных сливок или сметаны
3–4 яйца
щепотка соли,
столовая ложка разрыхлителя,
чайная ложка соды,
столовая ложка красного пищевого красителя,
столовая ложка какао-порошка

Приготовление:

Смешайте муку, сахар, какао, соль, соду и разрыхлитель. Добавьте я
сливки, кефир и пищевой краситель. Сначала тесто получится жидк
доходить на полчаса при комнатной температуре.

Выпекайте в форме, смазанной растительным маслом, на дно по
бумагу. Не берите слишком широкую кондитерскую форму. Дос
18–20 сантиметров. Тесто придется разделить на две-
три части, чтобы выпечь поочередно

несколько коржей. Постарайтесь, чтобы они получились примерно
25 минут при температуре 180 градусов. Вообще, после 15 мину
зубочисткой. Как только корж перестанет к ней прилипать, вык
но не доставайте корж, пусть дойдет внутри. Каждый корж после выпечк
затем оберните пищевой пленкой, чтобы сохранить влагу внутри и поме
на 2–3 часа.

Холодные коржи подравняйте ножом, срежьте у них верхушки.
слои универсальным кремом, рецепт которого мы приводили р
обмажьте кремом бока и верх торта. Обрезки бисквита, оставшиеся пр
измельчите и украсьте ими верх торта.

Вуаля!

Четверг — день бразильской кухни

Бразильский карнавал считается аналогом нашей Масленицы. С
до Пасхи и символизирует начало Поста. Вот почему православ
наесться в эти дни до отвала и повеселиться от души.
Устройте и вы себе бразильский день.

Какую музыку слушать во время приготовления блюд?

tribalistas — ja sei namorar

Ivete Sangalo — Chupa Toda

MC Fioti — Bum Bum Tam Tam

Интересные особенности бразильской кухни

В Бразилии никого не удивить мясом акулы или блюдом из аллигат
вкусу многие предпочитают традиционную говядину и свинину. Пр
мясо Шурраско здесь подают на обед и ужин почти каждый день. Бр
мясоеды. Во многие блюда они добавляют вяленое на солнце со
с непривычки запах того мяса может показаться отталкивающим
растеряется у витрины бразильского магазина, увидев многообр
и непривычных
названий.

Пиканья,

маминья,

фралдинья,

коша

собрикоша…

Ориентироваться лучше по внешнему виду и не сильно пережива

Бразильцы
просто посыпают кусок мяса крупной солью и кладут на решетку манга

Кстати!

Овощи и салаты здесь не очень жалуют. Зато любят изобилие блюд
вам предложат несколько сортов мяса, курицу, пасту, рис, бобы и ка

Из-
за жары в тортах и пирожных здесь чаще используют не привычный
а сгущенное молоко. Оно медленнее портится, к тому же бразильцы лю

Бразильские лайфхаки

Перед запекаем мяса, опустите его на пару минут в кипящую в
нежнее.

Для приготовления фасоли с мясом используйте скороварку,
она сэкономит время и газ.

Если вы купили слишком много бананов и опасаетесь, что они испо
от кожуры, нарежьте и заморозьте в пластиковом контейнере. Они
и витамины.

Перед запекаем мяса с косточкой, не удаляйте кость.
Она придаст мясу нежность.

Если вы не любите слишком горячий кофе, заморозьте кофе в
а затем добавляйте кубики в свежеприготовленный кофе.

Куриные крокеты «Кошинья»

Вам потребуется:

Для теста:

2 стакана воды или куриного бульона

2 столовые ложки сливочного масла

2 стакана муки

Соль по вкусу

Начинка:

1 столовая ложка растительного масла

2 маленьких отварных куриных грудки, измельченных

1 головка мелко нашинкованного репчатого лука

2 столовые ложки петрушки

Нарезанные кружочками маслины, соль,
черный перец — по вкусу

Для панировки и обжаривания:

2 яйца, взбитые веничком

пшеничная мука, панировочные

сухари — по горсти

Масло для жарки

Приготовление:

Тесто:

Нагрейте воду с маслом и солью в большой кастрюле. Когда за
и хорошо перемешайте, пока не получится гладкий шар теста,
от стенок кастрюли.

Затем поместите тесто на смазанную маслом
ровную поверхность и дайте остыть.

Начинка:

Поджарьте лук в оливковом масле, добавьте измельченную курицу,

Приправьте солью и перцем по вкусу. Возьмите часть теста разм
скатайте из нее шарик, а затем, смазав пальцы растительным масло
внутри этого шара. Наполните получившуюся полость двумя ст
и аккуратно запечатайте с одной стороны, так, чтобы у вас полу
напоминающее каплю или грушу. Проделав это со всем тестом,
этапу.

Опустите Кошинью по очереди в муку, взбитое яйцо и панирово
во фритюре,
в кастрюле с раскаленным маслом до подрумянивания. Перед
подачей положите
на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла.

Креветки с капустой

Основу этого блюда составляет тушеная капуста, поэтому оно
не влетит вам в копеечку.

Вкус и необычное сочетание продуктов вас приятно удивят.

Порадуйте своих друзей и близких этим роскошным блюдом, к
в ресторанах Центральной Америки.

Вам потребуется:

мелкие креветки — 500 г,
чеснок — 1 зубчик,
капуста белокочанная —
300—400 г,
лук репчатый — 1 головка,
оливковое масло — 5 ст. л.,
лаймы — 2 шт.,
черный перец, карри, соль —
по вкусу.

Приготовление:

Очистите креветки от панцирей и хвостов, полейте соком одног
и посолите, оставьте на 15 минут мариноваться.

Мелко нарежьте чеснок и лук, обжарьте на масле. Затем добавьте в
посыпьте карри, добавьте немного соли, перемешайте.

Жарьте 15–20 минут,
после чего всыпьте нашинкованную капусту.

Готовьте, пока капуста не станет мягкой. Сбрызните соком лайм
к столу.

Повышает потенцию и улучшает обмен веществ!

Суп «Калдиньо»

Кстати!

На самом деле этот суп начали готовить бедные люди из остат

национального блюда из тушеной фасоли с колбасой. Когда в ка
немного, туда снова доливали воды и лука, чтобы увеличить о
подают как в самых дорогих ресторанах, так и на пляже, наливая в
прямо из термоса. Местные обожают запивать этим супом холодное

Вам потребуется:
чашка черной фасоли
4 чашки воды
4 ложки растительного масла
2 головки репчатого
лука, порезанного максимально мелко
3 зубчика чеснока (раздавленных)
соль, черный перец, зеленый лук — по вкусу
Приготовление:
Положите фасоль в скороварку и варите 25 минут до размягчени
в отдельную емкость через дуршлаг и разомните фасоль ложкой
пюре. В другую кастрюлю налейте масло и поджарьте лук с чесноко
Затем добавьте к луку фасолевое пюре и пожарьте еще 10 мину
жидкость, оставшуюся после варки фасоли, и хорошенько разме
и перец, сверху посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Тыквенное пюре с сыром и чесноком
Кстати!
Тыквенное пюре — отличное средство для борьбы с запорами, оно
сохранять свежесть и поддерживает сексуальную активность даж
блюдо подойдет и тем, у кого проблемы с желудком, сосудами и по

Вам потребуется:
1 кг свежей тыквы
3 ст. ложки плавленого сыра
2 ч. ложки сухого укропа или пучок свежего
50 гр жирных сливок
70 гр сливочного масла
5 зубчиков чеснока
столовая ложка карри
соль, черный перец — по вкусу
Приготовление:
Тыкву без кожицы и семечек нарежьте кусочками и отварите до
воде. Слейте воду, добавьте сливочное масло и растолките в пюре.
добавьте сыр, укроп, сливки и карри. Хорошо перемешайте. В конце
чеснок, посолите, поперчите и перемешайте снова. По вашему ж
добавить кусочки жареного мяса,
креветки или кубики картофеля.

Акараже — бразильский национальный «бургер»

Кстати!

Говорят, рецепт арараже привезли в Бразилию африканские рабы. Е
как «огненный шар». Это блюдо стало популярным на весь мир посл
Амаду «Габриэла, корица и гвоздика» в 1958 году. Главная геро
горожан приготовлением этих простых, но сытных бобовых пон
акараже стали называть бургером, чтобы европейцы понимали о че

Вам потребуется:

Для пончиков:

400 граммов отварной фасоли

250 граммов муки

50 мл воды

полчайной ложки соли

1 куриное яйцо

2 чайных ложки сахара

1 чайная ложка моментальных дрожжей

бутылка растительного масла для фритра

Для наполнителя:

лук — 2 шт.

чеснок — 2 зубчика

имбирь — 1 ст. л.

чили — 1 шт.

томаты — 2 шт.

арахис — 60 г

молоко — 100 г

соевый соус — 1 ст. л.

сок лимона — 1 ст. л.

соль — 1 ч. л.

зелень — по вкусу

креветки мелкие (можно заменить любым мясным или рыбным
консервами…) — 200 г

Приготовление:

Фасоль предварительно вымачивают в воде, затем варят до готовно
блендером. Затем добавляют воду, соль, сахар и сухие дрожжи. В по
яйцо и масло. Замешивают мягкое тесто, не прилипающее к рукам.
нужно дать ему постоять полчаса в теплом месте. Скатайте из него
диаметром 5 сантиметров и обжарьте их в раскалённом масле. Изба
положив их на бумажную салфетку.

Теперь приготовьте наполнитель: растолките арахис, смешайте
нарезанными луком и чесноком, перемешайте до состояния паст
на растительном масле, в процессе приготовления добавьте тёртый
соевый соус, острый перец чили и помидоры без кожицы. Всып
в зависимости от того, что вы выбрали в качестве наполнителя. Зав

добавлением молока, соли и сока лимона по вкусу. Жарьте до тех п
влага, а смесь не превратится в густую пасту.
Фасолевые булочки надрежьте пополам, начините полученной паст
зеленью и подавайте к столу.

Быстрая курица с сыром Пармезан
Это блюдо можно употреблять отдельно, а можно есть с макаронам
оно просто, а по вкусу не уступает дорогому ресторанному.
Вам потребуется:
1 килограмм куриных грудок
80 граммов любого сыра
столовая ложка тертого пармезана
100 граммов сливок
две столовых ложки майонеза
две столовых ложки томатной пасты или кетчупа
карри, орегано, черный перец, чеснок, кинза, соль — по вкусу
Приготовление:
Положите курицу в глубокую сковороду или кастрюлю, добавьте по
тушить. По мере надобности подливайте воду, чтобы курица стала
миске смешайте остальные ингредиенты, мелконарезанный чесн
в готовую курицу. Сверху положите нарезанный кубиками сыр
Потушите минут 10, чтобы сыр полностью расплавился.

Ароматный гороховый суп с колбасой
Вам потребуется:
300 гр сушеного гороха
1 лимон
2 головки лука
5—6 зубчиков чеснока
100 гр любой копченой колбасы
растительное масло для жарки
половинка средней моркови
100 гр куриного мяса или свинины
2 ст ложки соевого соуса
столовая ложка приправы «хмели-сунели»
соль, перец, кинза — по вкусу
Приготовление:
Замочите горох на 30 минут в холодной воде с половинкой лим
хорошенько поджарьте мелкопорубленные лук, чеснок, морковь
отварите размоченный горох с кусочками мяса, затем отложите мя
Горох с помощью блендера или толкучки превратите в пюре. В
с поджаренными овощами, добавьте воды, соевый соус, «хмели-
сунели», кинзу, выдавите
в суп сок из оставшейся половинки лимона и посолите, Варите

Поддавайте со сметаной или жирными сливками.

Десерты Пасокита и Кроканте

Одни из самых популярных сладостей в Бразилии продаются в к
не трудно сделать самостоятельно!

Пасокита

или пасока — спрессованная смесь перетертого арахиса с солью
так: два стакана соленого арахиса измельчите в муку, добавьте
стакан сахара. Поместите все в блендер и хорошенько перемешайте.
руками, не добавляя жидкости. Через какое-
то время масса станет пластичной как песочное
тесто. Затем из той массы нужно сформировать одинаковые куб
с помощью кондитерской формы. Пасокита готова.

Кроканте

готовится тоже несложно. Приготовьте карамель в кастрюле, см
полстакана меда и две-
три столовых ложки воды, добавьте в горячую смесь орехи (можно
использовать ореховую смесь) и после минуты тщательного переме
на поднос, смазанный сливочным маслом. Разровняйте лопаткой
одинаковым. Оставьте на 20–
30 минут. Когда Кроканте застынет, порежьте его ножом
на кубики.

Десерт «Ромео и Джульетта»

Очень простой и удивительно вкусный десерт, получивший свое
за любви
бразильцев ко всему итальянскому. А еще из-
за необычного сочетания казалось бы
не сочетаемых продуктов. Для «Ромео и Джульетты» используют
отдаленно напоминающее сливовое, и несоленый сливочный сыр. сл
ломтик сыра и полейте его джемом. Подайте к столу чашку аромат
вкусом!

Интересно, что «Ромео и Джульетту» можно также использовать
наполнителя для сладкой пиццы или блинов.

Адаптированная версия бразильского «Ромео и Джульетта» — со
сыра и вареной сгущенки. Вкус вас приятно удивит!

Классический пирог «Лимонник»

Бразильцы делают его с лаймом. Я пробовала использовать ана
вкусно. А вы делаете его? Расскажите, как.

Мой рецепт

Вам потребуется:

Для теста:

2,5 стакана пшеничной муки,

2 яйца,

200 г. сливочного масла,
6 ст. ложек сахара,
цедра 2-х лимонов.
1 ч л разрыхлителя,
щепотка соли
Для начинки:
3 лимона,
1 стакан сахара,
1 ст ложка крахмала
щепотка молотого кардамона

Приготовление:
Лимоны ошпарьте кипятком и снимите с них цедру при помощ
смешайте муку, разрыхлитель, соль и цедру, сливочное масло с
Хорошенько вымесите тесто, скатайте в шар, накройте пленкой
на полчаса. Нарежьте мякоть лимонов дольками, удалив косточ
в блендере, добавив сахар, кардамон и крахмал. Тесто раскатай
в смазанную маслом форму. Сверху вылейте начинку и выпекай
35 минут при
температуре 180 С.

Пирожное «Бригадейро»
Интересно!
Согласно легенде, название этому популярному бразильскому д
женщина, когда у нее в доме неожиданно появился бригадир —
начальник — которого нужно было чем-
то угостить. На скорую руку хозяйка приготовила
что-
то наподобие трюфелей. Бригадир остался в полном восторге, а жен
о случившемся соседям, которые проявил лакомство «бригадейро».

Вам потребуется:
банка сгущенки
3—4 столовые ложки какао-порошка
столовая ложка сливочного масла
Приготовление:
Смешайте все ингредиенты в кастрюле и варите на медленном огне
до тех пор, пока смесь не загустеет и не станет похожа на ирис, хор
от стенок. Затем охладите смесь в холодильнике, после чего см
маслом и скатайте шарики размером 2 см в диаметре. Сверху к
какао-порошком или сахарной пудрой.

Коктейль «Капиринья»
Вам потребуется:

белый ром
или водка — 50 мл,
сахар — 1 ст. л.,
лаймы — 2 шт.
Приготовление:
Смешайте ром или водку со 100 г. холодной родниковой воды, доба
смешайте в шейкере с парой кусков льда. Подавайте, украсив
долькой лайма.

Манго-соус к мясу
Вам потребуется:
1 средняя головка репчатого лука
3 зубчика чеснока
2 ст. л. сливочного масла
4 мелко нарезанных помидора без кожицы
2 средних манго без кожицы, порезанные кубиками (можно
заменить яблоками) соль, перец — по вкусу
Приготовление:
Пожарьте на масле лук и чеснок, после чего добавьте в сковороду т
поперчите, жарьте на медленном огне, пока манго не станет мягким
подойдет к жареному мясу и рису.
Бразильский маринад для шашлыка
В отличие от российского способа жарить мясо на огне, предвар
в маринаде, бразильцы предпочитают готовить мясо на решетке.
Его предварительно обваливают в крупной соли, а во время жарки
с уксусом.

Жареные бананы с корицей
Вам потребуется:
пять–шесть бананов средней величины;
щепотка сахара,
столько же соли и корицы
столовая ложка сливочного масла
Приготовление:
Нарежьте бананы вдоль ломтиками толщиной 3–
4 мм, положите на смазанную маслом
сковороду, обжарьте с двух сторон, затем посыпьте солью, саха
к столу горячими.

Кукурузная каша канжика
Кстати!
Канжику традиционно готовят в июне во время празднования С
российского праздника Ивана Купала.

Вам потребуется:
100 гр свежесрезанных зерен кукурузы
500 мл молока
200 мл кокосового молока
1 чашка сахара
50 граммов кокосовой стружки
полчашки сгущенного молока
1 столовая ложка сливочного масла
щепотка соли,
корица — по вкусу
Приготовление:
В блендере измельчите кукурузу и смешайте с молоком. Процед
Полученную жидкость перелейте в кастрюлю. Добавьте сахар, коко
стружку, соль и сгущенку. Варите, помешивая, до загустения пр
Не допускайте подгорания. Когда масса загустеет, переложите к
и дождитесь охлаждения.
Посыпьте корицей и подавайте к столу.

Кукурузный пирог
Традиционный пирог, который подается в Бразилии на каждый пра
года до дня рождения.
Вам потребуется:
5 початков молодой кукурузы (можно взять консервированную) 2 стакана молока
3 яйца
1 стакан сахара
1,5 ст. л. сливочного масла
1 стакан муки
1 ст. л. разрыхлителя.
Приготовление:
Ножом срежьте кукурузу и выложите в миску, туда же добавьте
Взбейте все блендером. Затем вылейте все в форму, смазанную мас
при температуре 180 С.

Пирог из сладкого картофеля
Кстати!
Если вам не удастся найти сладкий картофель в магазине, попробу
или обычным картофелем, немного увеличив количество сахара в р

Вам потребуется:
два больших вареных клубня сладкого картофеля (батата), измельченных в пюре
90 граммов маргарина
полтора стакана сахара

столовая ложка муки
четверть чайной ложки разрыхлителя
2 яйца
щепотка соли
три четверти сгущенного молока
четверть чайной ложки мускатного ореха
чайная ложка цедры лимона или лайма
щепотка ванилина
четверть стакана кокосовой стружки
две лепешки песочного теста диаметром примерно 25 см
Приготовление:
Разогрейте духовку до температуры 150 градусов. Смешайте кар
с маргарином. Затем добавьте остальные ингредиенты, кроме ко
и хорошенько перемешайте. Если у вас есть электрический миксер,
положите тесто в формы для запекания, сформируйте бортики,
и заполните их получившейся
массой. Посыпьте сверху кокосовой стружкой или орехами и вы
больше.

Кускус «Паулиста»

Полезно знать!

Паулиста — это человек, рожденный в городе Сан-Паулу. Вероятно впервые это блюдо начали готовить в Сан-Паулу. Коротко рецепт звучит так: смешайте кускус и все, что у вас есть в холодильнике. Вариантов блюда — несчетное количество. сардины, зеленый горошек, кукурузу и колбасу. Попробуйте найти свой

Вам потребуется:

половина стакана оливкового масла
1 мелконарезанная луковица
100 граммов томатного соуса
200 граммов воды
банка зеленого горошка
банка консервированной кукурузы
1 болгарский перец
200 граммов тунца или сардин
пучок кинзы, соль и специи — по вкусу
1 бульонный кубик
3 стакана кускуса
3 сваренных яйца, нарезанных пополам
10 оливок без косточек
1 помидор и — для украшения

Приготовление:

Смешайте в кастрюле все ингредиенты кроме помидора, кускуса поджарьте. Затем добавьте воду и проварите до закипания. Добавьт раз. Смесь должна напоминать кашу. Переложите смесь в форму дл оливковым маслом, на дно которой выложите нарезанный доль Оставьте в холодильнике на ночь, после чего выложите на тарел кусочками.

Креветки в тыкве Золушки «Камарао на моранга»

Вам потребуется:

1 тыква 30 см в диаметре
1600 гр небольших креветок
400 гр жирных сливок
450 гр плавленного сыра
250 гр тердого сыра
8 помидоров
2 головки репчатого лука
8 зубчиков чеснока
50 гр томатного соуса
сок одного лимона
растительное масло

Соль, специи по вкусу.

Приготовление:

Отрезать крышку у хорошо вымытой тыквы, вынуть семечки, вы
не задевая стенок, чтобы получился котелок. Смазать тыкву сверху
и укутать фольгой, затем выпекать в духовке при температуре
30 минут, чтобы тыква не была слишком мягкой и держала форму.
тыкву в микроволновке без фольги в течение 10 минут. Проверь
они должны быть крепкими. Большой ложкой соскребите немного
со стенок изнутри, не вынимая его из тыквы, перемешайте его
внутри.

Мелко нашинкуйте лук, поджарьте на растительном масле до зо
добавьте нарезанный чеснок. Затем добавьте нарезанные кубиками
томатный соус и тушите 10 минут. Теперь добавьте креветки, п
замаринованные на 15 минут в лимонном соке и соли. Влейте н
до готовности креветок. Теперь достаньте часть тыквенного пюр
и добавьте к креветкам. Просушите еще 5 минут. В самом конце
пока он полностью расплавится.

Теперь выложите креветочное пюре в тыкву, накройте кринкой
с рисом и картофелем фри. Гости могут поочередно накладывать
половником прямо в тарелку.

Мороженое из авокадо

Вам потребуется:

0,5 кг спелого авокадо

банка сгущенки

сахар, молоко — по вкусу

Приготовление:

Положите все ингредиенты в миксер и превратите в однородную
молока для того, чтобы было легче взбивать. Если вам хочется
переложите смесь в пластиковый контейнер и заморозьте.
Мороженое готово!

Арахисовое мороженое

Вам потребуется:

5 столовых ложек арахисовой пасты

2 столовых ложки сахара

100 граммов молока

3 столовых ложки арахиса, измельченного в мелкую крошку

Приготовление:

Смешайте в блендере все ингредиенты. Выложите в миску и замороз
примерно через 3–
4 часа выньте и взбейте блендером еще раз. Подавайте, посыпая
орешками.

Салат с манго и авокадо

Очень простой и красивый салат, который собирается в кондитерск формы.

Приготовление:

Выложите дно дольками свежего авокадо (их надо сбрызнуть с чтобы не окислялись). Затем уложите слой сыра моцарелла (можно несоленый сыр), спелого манго, после чего украсьте веточками Полейте бальзамическим уксусом перед подачей.

Мясные крокеты с сыром во фритюре

Внимание!

Опускать крокеты в кипящее масло лучше с помощью металличе первый шарик и засеките время. Затем разрежьте его и проверь внутри. Это поможет вам понять, сколько времени нужно для полно

Вам потребуется:

1 кг говяжьего фарша

2 головки лука

1 яйцо

столовая ложка горчицы

Стакан пшеничной муки

полстакана твердого сыра, натертого на терке

сок одного лайма или половинки лимона

Столовая ложка сушеной зелени

Соль, специи — по вкусу

Бутылка растительного масла для фритюра

Приготовление:

Мелко нарежьте и слегка поджарьте лук на растительном масле. В получившийся лук с остальными ингредиентами, за исключением м муки. Хорошенько вымесите массу, а затем сформируйте из мяс примерно 3 сантиметра в диаметре. Сложите их на тарелку. На растительное масло. Оставшуюся муку высыпьте на тарелку. Об шарик и кидайте в кипящее масло. На приготовление крокетов потому как только они подрумянятся, вынимайте их из масла.

Картофельно-мясная запеканка «эскондиниьо»

Вам потребуется:

1,5 кг приготовленного картофельного пюре

1 кг говяжьего фарша

Головка лука

Полбанки консервированного горошка

соль, специи — по вкусу

растительное масло для жарки

Приготовление:

На сковороде поджарьте лук с солью и специями, добавьте фарш
В конце добавьте горошек. В форму для выпечки выложите фар
Сверху выложите картофель. Верх запеканки можно посыпать п
20 минут при температуре 170 градусов.

Ананасовое вино

Вам потребуется:

5 спелых больших ананасов

по 200 граммов сахара на каждый литр жидкости

дрожжи для белого или игристого вина

Приготовление:

Очистите ананасы от кожуры, измельчите и отожмите сок соков
через три-
четыре слоя марли, на каждый литр добавьте по 200 граммов сахара, пе
и оставьте в тазу, накрытым марлей на 2 дня в теплом
месте. Если сок будет бродить хорошо,
покупные дрожжи можно не добавлять, если же нет — добавьте. Заб
перелейте в бутыль, оставив незаполненными 1/3 объема, наденьте
перчатку и оставьте в теплом темном месте.

Через неделю в вине появится осадок, а само оно станет более
на поверхности будут появляться пузыри, потому перчатку надо пер
Когда бульканье прекратится, а перчатка больше не будет называть
трубочку, не наклоняя бутыль, в другую бутылку и также накройте
в прохладное место и дождитесь второго брожения, которое продли
За то время дважды процедите вино, чтобы избавиться от горьк
станет прозрачным. По окончании брожения перелейте вино в б
и оставьте дозревать еще месяца на три.

Готовим печенье с королевской глазурью

Такие веселые съедобные фигурки могут стать не только отличным
стола или свадебной вечеринки, но и оригинальным подарком ко Д
в день рождения. Для изготовления печенья с глазурью вам пон
формы (на первое время их может заменить обычный стакан) и спец
мешок с насадкой (вместо него можно использовать пластиковы
на кончике).

Базовый рецепт печенья

Вам потребуется:

1 куриное яйцо

1 стакан размягченного сливочного масла

1,5 стакана сахарной пудры

2,5 стакана пшеничной муки

2 чайных ложки толченого миндаля

2 чайных ложки пекарского порошка

1 чайная ложка соли

Приготовление:

Соедините все сыпучие ингредиенты и хорошенько перемешайте масло и яйцо, вымесите тесто. Тесто должно получиться плотны

По вашему желанию можно добавить больше муки или уменьшить количество соли.

Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см, посыпав его мукой, минут 15–20, а затем нарежьте из него готовое печенье при помощи кондитерской стакана. Выпекайте 8–10 минут при самой высокой температуре. Оставшееся тесто можно заморозить для следующего раза.

Покрывать печенье глазурью лучше на следующий день, тогда она б впитываться.

Как приготовить айсинг?

Айсинг представляет собой густую пластичную массу из яичног лимонного сока и ароматизатора. Хитрость опытных кулинаров заключа могут на глазок определить количество всех ингредиентов, ведь, ра не должен получиться слишком жидким или слишком густым. готовить «правильный» айсинг на собственном опыте.

Итак, на один белок сырого куриного яйца понадобится пример просеянной через мелкое сито сахарной пудры. Просеивать пуд чтобы не было комочков. Добавьте 7 капель лимонного сока для стабил капель любого пищевого ароматизатора (чтобы отбить яичный запа перемешайте в течение 10 минут, но не взбивайте. Должна полу масса с жесткими пиками.

Если в айсинге появились пузырьки, значит, вы взбивали слиш роспись получилась слишком хрупкой, значит вы добавили слишко

Вобщем, потренироваться придется не раз, но результат стоит того.

Помните, что расписывать нужно только холодное печенье, а ещ полежало на противне хотя бы день. Если добавить в айсинг кр разноцветную глазурь, но новичкам лучше пользоваться однотон заливки фона используйте чуть более жидкую консистенцию, д рисунка — густую. Можно воспользоваться идеями из Интернет на печенье с помощью заранее приготовленного трафарета.

Ещё один рецепт печенья

Вам потребуется:

227 грамм несоленого сливочного масла

175 грамм сахарного песка

1 яйцо

1,5–3 чайные ложки ароматизированного экстракта

2 чайные ложки разрыхлителя

400–425 г муки

Приготовление:

Смешайте поддельности сыпучие и жидкие ингредиенты, а затем
Нарежьте кружочки стаканом,
выпекайте 8 минут при температуре 200 градусов.

Мексиканская вечеринка!

Чипсы с сальсой и гуакамоле

Два этих соуса невероятно вкусны и полезны, потому что не по
обработке. Количество и пропорции ингредиентов
зависят от ваших предпочтений.

Гуакамоле

готовится из перетертых в блендере спелого авокадо, сока лимо
соли и любой зелени на ваш вкус.

Сальсу

можно сделать, мелко нарезав и смешав свежие лук, огурец, помидо
добавив соль, молотый черный перец,
лимонный сок и оливковое масло.

Кукуруза-гриль с сыром и перчиком

Такую закуску готовят во многих странах Латинской Америки.
гриль там —
типичное блюдо фаст-
фуда. Чтобы упростить процесс приготовления, початки можно
предварительно отварить в подсоленной воде. Затем обсушить,
в духовке, сверху посыпать тертым сыром с добавлением перца чил
желанию) и подавать к столу. Дешево и сытно!

Мексиканские такос

Вам понадобятся

готовые кукурузные лепешки, которые продаются почти в каждо
случай можно испечь постные блины самостоятельно.

Приготовление:

Куриный фарш или мелкие креветки обжарьте на раскаленном мас
и зеленью. Добавьте заранее сваренную фасоль и пропущенные чер
перемешайте.

Отдельно приготовьте партию свежих мелконарезанных помидор
репчатый лук. Для этого нарежьте его мелко и залейте холодн
с добавлением уксуса, базилика, соли и сахара.

Смажьте лепешки кетчупом, выложите посередине приготовлен
помидоры, а затем маринованный лук. Посыпьте начинку терты
в духовке до его полного расплавления, предварительно
свернув пополам.

Восхитительное буррито

Поджарьте горсть мелконарезанного зеленого лука на сливочно
мелконарезанную отваренную куриную грудку и томатную пасту
всыпьте горсть заранее отваренного белого риса, натертый сыр, кон

и хорошенько перемешайте.

Выложите начинку на один край лепешки, аккуратно заверните
чтобы сохранить форму.

Устройте бургер-вечеринку!

Сладкие бургеры

Современные шефы все чаще смешивают соленое и сладкое, что
взрыва вкуса и заставить клиентов испытывать непреодолимый апп
добавляют сладкий лук, яблочные чипсы, обжаренный в сахаре
сироп. К таким бургерам лучше всего подходит медово-
горчичный соус.

Главным секретом вкусной котлеты для бургера является достаточн
жира, именно он обеспечивает сочность и фантастический аром
сладковатого бургера теперь даже используют обычный пончик,
картофельные булочки, которые также отлично сочетаются с горчи
эксперимента можно предложить клиентам бургеры
с креветками или рыбой.

Бургер с креветками и авокадо

Нарежьте креветки, смешайте с яйцом, нашинкованными луком
после чего сформируйте котлеты и обжарьте их на раскаленном ра

Авокадо смешайте в блендере с парой капель лимонного сока, смет
солью и перцем — по вкусу. Для бургера используйте булочки с лук
сладковатых пончиков. Полейте обе половинки медово-
горчичным соусом, на одну из них
выложите креветочную котлету, а сверху — пюре из авокадо.

Бургер со сладким картофелем и яблоками

Для приготовления медово-
горчичного бургера со сладким картофелем добавьте в фарш
щепотку коричневого сахара, щепотку соли, ложку медово-
горчичного соуса, сформируйте
котлеты и обжарьте их на гриле по 10 минут с каждой стороны.
обжарьте нарезанные кубиками яблоки, сладкий картофель
и лук до золотистого цвета. Затем
добавьте немного воды и тушите до готовности картофеля. В ко
корицы. Выложите котлету на булочку, накройте ее массой из к
медово-горчичным соусом.

Курино-яблочный бургер

Секрет бургера — в необычном составе котлеты, куда помимо м
(в пропорции 3:1:1). смешайте куриный фарш с мелко нашинко
сформируйте котлеты, обжарьте на гриле до готовности. Обе полови
смажьте медово-
горчичным соусом, сверху накройте листьями салата, на одну из полов
выложите котлету, также политую медово-горчичным соусом.

Махи-махи бургер

Нарежьте рыбу махи-
махи ломтиками и хорошенько обжарьте на гриле, щедро приправив
солью и перцем. Обжарьте на сковороде булочки с внутренней стор
половинку выложите ломтики махи-
махи, обильно полейте медово-горчичным соусом,
накройте листом салата,
кружком помидора и кольцами маринованного лука.

Мексиканские бургеры

С легкой руки братьев Бобби и Адриана Круз из техасского Мак
Аллена традиционная
ракушкоподобная мексиканская булка Concha стала настоящей кул
ее впервые использовали для приготовления бургера. Идея соед
булочку с соленым мясом братьям пришла от скуки, а вскоре прине
прибыли.

В 2016 году их Concha Burger стал победителем престижного ку
Blended Burger Project™, на рецепт обратили внимание крупные рест
Классический Concha Burger состоит из хорошо прожаренной го
шиитаке, маринованных лука и огурцов, копченого сыра Гауда,
и клубнично-инжирного джема.

Самый популярный рецепт Concha Burger

Смешайте говяжий фарш с ломтиками обжаренной копченой ко
и мелко нашинкованный чесноком, сделайте котлеты и охладите
обжариванием. Поджарьте котлеты по 5 минут с каждой стороны на
намажьте обе половинки булочки клубнично-
инжирным джемом, положите на одну
половинку лист салата, кружок помидора, маринованный красн
Полейте котлету острым соусом, накройте мясо пластинкой гау
огурчиком и глазуньей.

8 соусов для закусок на основе кетчупа

Шефы самых известных заведений мира предпочитают готовить соу
неповторимого вкуса, и используя только самые качественные и
как много новых соусов можно
сделать на основе простого кетчупа!

Японский кисло-сладкий соус

Что может придать соусу восточный вкус? Конечно же, повышен
Добавляйте такой соус к жареным овощам и говядине во время
приготовления блюд тайской,
японской или китайской кухни. Кстати, благодаря уксусу и тамаринду,
долго храниться в холодильнике.

Налейте в сотейник 1 ст. л. солодового уксуса, 2 ст. л. соевого
сахара и нагрейте, непрерывно помешивая. Затем добавьте 2 ст. л. к
кетчупа и щепотку соли и перемешайте.

Подавайте с мясом или рыбой.

Томатно-майонезный соус с маринованными огурчиками

Искали рецепт умопомрачительного соуса универсального назна
который отлично подходит к картофель по-
домашнему, овощным салатам и всем видам

мяса? Так вот же он: на крупной терке натрите 1 маринованны

кетчупа Helmann's, 400 гр. майонеза, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л
вустерского соуса, 1 ч.л.

соли, щепотку черного молотого перца и перемешайте. Соус можно
до двух недель.

Китайский кисло-сладкий соус с апельсином и имбирем

Возможности кулинарии безграничны, иногда шефы сочетают н
взгляд продукты. Однако в результате таких гастрономических

настоящие шедевры, поражающие богатым вкусом и потрясающи
что кетчуп отлично «играет» вместе с апельсиновым соком и имбир
в оригинальном китайском кисло-
сладком соусе: смешайте в сотейнике 5 ст. л. сахара, 3 ст.

л. апельсинового сока, 30 гр. свежего мелко нашинкованного имбир
кетчупа, 1 ст. л. соевого соуса. 1 ч.л. кукурузного крахмала разведи
в сотейник. Нагрейте соус, не доводя до кипения, постоянно помеш
к свинине.

Сырно-томатный соус

Такой соус прекрасно подходит к свежим овощам, картошке, курице
его в повседневное меню, потому что именно его посетители з
Приготовить томатно-сырный соус просто.

Налейте в сотейник 120 мл кетчупа и проварите на медленном
непрерывно помешивая, добавьте 80 гр любого натертого сыра и до
растворения. Варите соус, не доводя до кипения. В конце добавь
и щепотку петрушки.

Черничный соус барбекю

Еще один соус, который приятно удивит ваших клиентов, може
изюминкой вашего заведения. Готовится он всего 15 минут, и с
типам мяса. Шефы пропускают готовый соус через сито, чтобы
консистенцию, и подают его холодным. Чтобы приготовить черн
оливковое масло в сотейнике, добавьте нашинкованный репчаты
табаско, пассируйте 3–
4 минуты, после чего введите 300 гр. черники, 3 ст. л. кетчупа, 3 ст. л.

рисового уксуса, 3 ст. л. коричневого сахара, 3 ст. л. горчицы. Умен
минут 10 до загустения. Посолите, поперчите, после чего
протрите соус через сито.

Медово-томатный маринад для курицы на гриле

Предложите посетителям умопомрачительные куриные шашлычк
с медово-
томатным вкусом. Смешайте в сотейнике 3 ст. л. оливкового масла,

чеснока, 3 ч.л. молотой паприки, головку репчатого лука, 3 ч.л.
кетчупа, добавьте соль, перец — по вкусу. Затем намажьте соус
крылья, оставьте на 40 минут, после чего запекайте.

Томатно-острый соус для свинины

Традиционный соус, который придется по душе 90 процентам ва
содержит кетчуп. Его можно использовать в качестве глазури на мя
и отбивных,
а также как самостоятельный соус к свинине и фрикаделькам.

Готовится соус просто: смешайте 400 мл кетчупа, 400 мл соуса
коричневого сахара, 1 ч.л. натертого имбиря и 1 ч.л. черного м
на медленном огне, не доводя
до кипения, проварите 20 минут, непрерывно помешивая.

Коктейльный соус для морепродуктов

Вкус креветок и мидий с добавлением такого соуса становится
Используйте кайенский перец, который прекрасно сочетается с
и мелконатертый хрен — для пикантности.
Классический рецепт выглядит так: смешайте

200 гр. кетчупа, 2 ч.л. хрена, 1 ст. л. лимонного сока, соль, чер
кайенский перец — по вкусу.
Подавайте соус с морепродуктами и рыбой охлажденным.

Пятница — лень азиатской кухни

В этот день полезно есть много ароматных специй, трав и свежих ов
вдохновения:

Bole Chudiyan | Amitabh, Shah Rukh, Kareena, Hrithik
Ra One — Chammak Challo

The Red Plum Blossoms

Dernière Danse — Amadeus

Тайский Том-ям

Интересно!

Самое знаменитое тайское блюдо — кисло-сладко-
острый суп на основе куриного бульона
с морепродуктами. Том-
ям в переводе с тайского означает «вареный салат», это блюдо любят
готовить также в Лаосе, Сингапуре, Индонезии и Малайзии. Сек
многих тайских блюд — в комбинации пяти вкусов: сладкого, к
и горького. Для этого кулинары соединяют в блюдах сок лайма,
и ароматные листья каширского лайма и лемонграсса. Используют азиа
шестой вкус УМАМИ, который содержится в рыбном соусе или обыч
Он вызывает повышенное слюноотделение и придает блюду кисло-
мясной аромат.

Вам потребуется:
примерно 10 шт креветок
2 литра куриного бульона
2 стебля лемонграса
20 гр имбиря или галангала
7 листочков кафир лайма
80 гр грибов
3 столовых ложки пасты Том Ям
150 гр кокосового молока
2 перчика чили
столовая ложка сахара
столовая ложка рыбного соуса
2 лайма
100 гр помидоров
100 гр репчатого лука
пучок свежей кинзы
Приготовление:
В готовый куриный бульон накрошите стебли лемонгаса, галан
Проварите 10–
15 минут. Затем введите в бульон пасту для том-
яма, кокосовое молоко, рыбный соус и сахар,
проватить еще 5 минут, не доводя до кипения. Теперь можно
добавлять
мелко порезанные помидоры, лук, перец (его лучше оставить ц
слишком остро) и грибы. Варите минут 5, помешивая. В конце
креветки, выжмите сок из лаймов и доведите до кипения. Брось
кинзу и выключите огонь. Супчик готов!

Малазийский рис Наси Лемак
Традиционное блюдо Малайзии Наси Лемак (в переводе «жирны
молоке — может стать прекрасным гарниром к рыбе и курице,
томатами, анчоусами, аджикой, арахисом, отварным яйцом, свежим
он просто, но может существенно
разнообразить ваше ежедневное меню. Попробуйте!
Вам потребуется:
стакан белого риса
стакан воды
4 дольки свежего имбиря
3 головки лука-шалот
150 гр кокосового молока
соль, сахар — по вкусу
Приготовление:
Сварите рис в воде, затем добавьте крупно нарезанный имбирь, мел
кокосовое молоко, проварите 30–

35 минут на медленном огне, накрыв крышкой и не перемешивая. Когда рис будет готов, посолите его, всыпьте сахар и подавайте к столу.

Китайская курица «Гунбао»

Немного истории

Рецепт пикантной курочки, обжаренной с арахисом и острым пе в китайской провинции Сычуань. Его создатель — сычуанский н Баочжэнь, живший в 220 году до нашей эры, часто угощал блюд приготовления именитых гостей в своем доме. Вскоре рецепт п ресторанов, а само блюдо назвали «гунбао жоудин», что означало « приготовленные по рецепту гунбао». Гунбао — воспитатель наследни должность Дин Баочжэнь при императорском дворе. По-английски название курицы звучит как «кунг пао», поэтому часто можно встретить и такое название бл

Вам потребуется:

500 гр куриных грудок

1 крупный зеленый перец

100 гр жареного арахиса

2—3 стучка чили или щепотку сушеного чили

3 зубчика чеснока

пара ломтиков свежего имбиря

3 ст л соевого соуса

2 ст л крахмала

1 ст л уксуса

1 ст л сахара

50 мл воды

4 ст л растительного масла

Приготовление:

Нарежьте филе кубиками 1,5 на 1,5 см, сложите в миску и перем соевого соуса, половиной крахмала и уксусом. Поставьте марин время приготовьте соус для обжаривания. В сотейнике перемеш соевый соус, воду, сахар и 2 ст л масла. В отдельную емкость наре натрите на терке чеснок и имбирь, мелко порубите перец чили.

Разогрейте оставшееся 2 ст ложки масла на скороходе вок, затем бы кусочки курицы до золотистого цвета, постоянно помешивая. Пе после чего обжарьте на сковороде чеснок и имбирь, а затем всыпьте перец чили и болгарский перец. Когда перец станет мягким, добавьте в сковороду готову и влейте приготовленный соус. Жарьте, постоянно перемешивая не загустеет. В конце добавьте арахис и подавайте к столу.

Индонезийский суп «Сото Айям»

Интересно!

Пикантный куриный суп — визитная карточка индонезийской ку
всем любителям азиатской еды, особенно, если вы любите пря
переводится как куриный суп. Его основой является желтая па
похожая на индийскую масалу и карри. Вы можете купить готовую
приготовить ее дома, обжарив вместе лук шалот, чеснок, имбирь, ко
обычно подают зелень, нарезанный четвертинками лайм, зеленый л

Вам потребуется:

(на 2 порции супа):

500 мл куриного будьона

150–200 гр отварного куриного мяса

200 гр отварного риса (подается отдельно)

250 гр кокосового молока

50 гр рисовой лапши

20 гр галангала или имбиря

1 стебель лемонграсса

3 зубчика чеснока

1 лайм

2 головки лука-шалот

2 стрелки зеленого лука

1 помидор

100 проростков сои

1 ч л куркумы

1 ч л молотого кориандра

по щепотке соли, молотого перца

2 ст л острой чили-пасты Самбал улек

жареный хрустящий лук-шалот

2–3 ст л растительного масла

Приготовление:

1. Вначале приготовьте пасту Bumbu Dasar Kuning. Сложите в б
имбирь, лук шалот, куркуму, кориандр и 1 ст. л. растительного
ингредиенты до получения однородной массы.

2. Затем разогрейте в шоке масло, добавьте нарезанный лемон
пасту и хорошенько обжарьте, помешивая.

3. После этого влейте в вок бульон, доведите до кипения, доба
томат и белую часть зеленого лука, проварите 15–20 минут.

4. Влейте кокосовое молоко, доведите до кипения и варите 2–
3 минуты. Посолите, поперчите, снимите с огня.

5. Проростки бланшируйте в кипящей воде 1 минуту, откиньте
водой из-под крана.

6. Рисовые макароны замочите в воде на 20 минут, затем обвар
(обычно минут 10–12), и тоже откиньте на дуршлаг,
ополоснув проточной водой.

7. В глубокие тарелки выложите ломтики курицы, пророки и лапшу
Подавайте с отварным рисом.

Индийская курица Тикка Масала

История происхождения этого блюда доподлинно неизвестна. О
придумали в модном лондонском районе Сохо в 70-
xx, другие уверяют, что оно появилось
в одном из ресторанов Дели, где повар случайно смешал томат
жареной курицы. Но в одном сомневаться не приходится: сегодня
из самых популярных блюд мира.

Вам потребуется:
500 гр куриного филе
300 гр помидоров
2 ст л томатного соуса
200 гр натурального йогурта (или жидкой сметаны)
200 гр жирных сливок
1 головка репчатого лука
1 стручок перчика чили
4 зубчика чеснока
несколько ломтиков свежего имбиря
1 ч л молотого кардамона
1 ч л молотой паприки
2 ч л куркумы
2 ч л молотого кориандра
2 ч л сахара
щепотка корицы
1–2 ст л лимонного сока
2 ст л молотого кумина (зиры)
1 ст л приправы «гарам масала»
100 гр растительного масла для жарки
соль, зелень — по вкусу
Приготовление:
Нарезанную кубиками курицу замаринуйте на полчаса в смеси
и острого перца.
Натрите на терке чеснок, имбирь и разделите их на две равные
с йогуртом и 1 ложкой растительного масла. Лук и помидоры на
кубиками.
Все сухие специи смешайте в миске, залейте сливками и добав
лимонного сока. окуните в них кусочки замаринованной курицы
их в воке.
Оставшееся растительное масло разогрейте на сковороде, обжар
и помидоры, добавьте вторую часть чеснока и имбиря, томатну
со специями. Доведите соус до кипения на медленном огне,

помешивая.

Теперь выложите в соус обжаренную курочку и проварите еще мину
10.

Украсьте блюдо
зеленью и подавайте к столу с рисом и лепешками!

Курица в мёде и соусе терияки

Главным секретом азиатской кухни является гармоничное сочетани
соленого, горького, кислого и острого. Наши вкусовые рецепторы р
по-
разному, именно поэтому азиатскую еду часто называют ни с чем
гастрономической симфонией.

В классическом варианте для приготовления большинства блюд ис
лайма, соевый соус, перец чили и черный перец. Однако чтобы сэко
более яркий и необычный вкус современные кулинары все чащ
к профессиональным ингредиентам.

Вам потребуется:

500 гр куриных грудок
1 сладкий красный перец
100 гр стручковой фасоли
2 ст. л. меда
5 зубчиков чеснока
пара долек свежего имбиря
1 ст. л. молотого карри
3 ст. л. соуса терияки
2 ст. л. устричного соуса
растительное масло для жарки
2 ст. л. кукурузного крахмала
100 мл воды

Приготовление:

Нарежьте куриное филе небольшими кусочками, полейте соусом те
на 10–
15 минут мариноваться, после чего обваляйте в одной столовой ло
крахмала.

В отдельной миске смешайте устричный соус, карри, воду, мел
имбирь и оставшийся крахмал.

Хорошенько нагрейте сковороду вок, влейте масло для жарки, а зат
чесночно-имбирную пасту, непрерывно помешивая.

Когда паста слегка загустеет, отложите ее в отдельную миску,
благоухающую имбирного-
чесночными ароматами, выложите кусочки курицы. Жарьте
5 минут, постоянно помешивая. Когда курица побелеет, добавьт
пасту и хорошенько перемешайте. Теперь выложите мелконареза
фасоль, готовьте еще 4 минуты.

Подавайте к столу сразу же после приготовления.

Говядина по-тайски в устричном соусе

Вам потребуется:

500 гр нежирной говядины
1 сладкий красный перец
4 зубчика чеснока
половинка средней моркови
головка репчатого лука
1 ст. л. устричного соуса
1 ст. л. соуса терияки
1 ч. л. острой пасты из морепродуктов
3 ч. л. крахмала
30 мл воды
сок одного лайма
растительное масло для жарки

Приготовление:

Разогрейте масло на сковороде вок, затем, непрерывно помеши
мелконарезанные лук, чеснок, красный перец и морковь. Отдел
соус, соус терияки, острую пасту из морепродуктов и столовую ло
Когда овощи станут мягкими, добавьте в сковороду нарезанную по
соусов. Жарьте не накрывая крышкой до тех пор, пока мясо не
влейте в сковороду крахмал, разведенный в небольшом количе
молока. Хорошенько перемешайте,
сбрызните соком лайма и подавайте к столу.

Говядина реже ранданг из Суматры

Рандангом называют способ приготовления мясных и овощных
тушением в остро-пряном соусе на основе кокосового молока.

Немного истории

Впервые мясо ранданг начали готовить в Суматре в XVI веке, о
в одном из важнейших малайских литературных памятников «П
Кушанье брали с собой древние мореплаватели, потому что входив
обеспечивали длительную сохранность мяса.

В 2011 году говядина ранданг заняла первое место в TOP-50
лучших мировых блюд по результатам опроса CNN.

Примечательно, что после полуторачасового тушения мяса говя
сочной, кисло-
соленой, слегка сладкой, необыкновенно ароматной.

Вам потребуется:

500 гр говядины
300 мл кокосового молока
100 гр кокосовой стружки

1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сока лайма
1 ст. л. коричневого сахара
1 ст. л. пасты тамаринда
3 ст. л. растительного масла
4 головки лука шалот или большая головка репчатого лука
4 зубчика чеснока
4 перчика чили
4 листика каширского лайма
1 стебель лемонграсса
небольшой ломтик имбиря
соль, кинза, зира, гвоздика, фенхель, порошок куркумы, цедра лайма — по вкусу

Приготовление:

Вначале приготовьте смесь пряностей, смешав зиру, фенхель, к и измельчив их в ступке. Затем обжарьте кокосовую стружку на сух до золотистого цвета, а затем измельчите в блендере. Теперь от пасту из имбиря, перца, лемонграсса, лука и чеснока. Для этого и семена из перца чили, нашинкуйте имбирь, лемонграсс, чеснок и лук.

Сложите все ингредиенты в блендер, добавьте 3 столовых ложки до состояния кашицы.

Говядину нарежьте кубиками.

На раскаленном масле в глубокой сковороде поджарьте сначала добавьте имбирного-чесночную пасту, непрерывно помешивая. После чего всыпьте в сковороду куркуму для придания пасте красивого цвета. В кон и перемешайте так, чтобы паста покрыла каждый кусочек. Посо помешивая, влейте в сковороду кокосовое молоко, измельченную ко тамаринда, соевый соус, листья кафирского лайма, цедру лайма и коричневый сахар.

Не прекращая помешивать, дать жидкости закипеть и уменьшить 1,5 часа. Когда мясо будет готово, выключить огонь, добавить сок л с рисом.

Стир-фрай с креветками и овощами

Полезно знать!

Стир-фрай (stir-fry) — традиционная техника быстрого обжаривания в глубокой ско вок, которой пользуются во многих азиатских странах. Такие бл а продукты сохраняют все содержащиеся в них полезные вещества.

свои ингредиенты, используя морковь, сваренное яйцо, репчаты что захотите. Мы даем вам классический рецепт. Время приготовления правда?

Вам потребуется:
200 гр рисовой или яичной лапши
150 гр свежих чищенных креветок
100 гр красного болгарского перца
100 гр стручковой фасоли
50 гр ростков пшеницы
2–3 зубчика чеснока
1 ст л уксуса
1/2 ст л сахара
1 ст л любого крахмала
4 ст л соевого соуса
пару капель табаско
растительное масло для жарки
Приготовление:
На раскаленном масле обжарьте дольки чеснока и креветки. Зат
сковороде обжарьте нарезанные соломкой перец, фасоль, ростки пш
соус, уксус, табаско, сахар и крахмал, предварительно разведенный
Отдельно отвариваем лапшу, а затем добавляем ее к овощам. Подан
в тарелки лапшу с овощами,
сверху посыпьте жареными креветками.

Вьетнамский суп Фо бо
Вам потребуется:
300 гр рисовой лапши
350 гр постной говядины
400 гр говяжьих костей
2 литра воды
головка лука
50 гр имбиря
1 стебель лемонграсса
кинза, соль, зеленый лук — по вкусу
Приготовление:
Отварите кости в воде в течение часа, чтобы получился крепкий бул
всыпьте нашинкованный имбирь, лемонграсс, репчатый лук, посоли
соломкой и полчаса проварите в готовом бульоне. Отварите лап
погрузив ее в кипящую воду. Промойте готовую лапшу в холодной
в тарелки. Сверху залейте бульоном, положите кусочки мяса, п
зеленью, украсьте долькой лимона. Во время приготовления в б
фасоль, перец, дополнительные специи, пророки пшеницы.

Корейская закуска кимчи
Квашеная пекинская капуста — традиционное блюдо Кореи. Гот
с имбирем, чесноком, луком, кольраби, баклажанами или перце

верят, что кимчи помогает избавиться от подкожного жира, отл
похмелья и способствует сохранению молодости, поэтому едят ее часто
и мы!

Вам потребуется:

1 крупный кочан пекинской капусты

1 дайкон

1 красный болгарский перчик

петрушка, зеленый лук — по большому пучку

2 зубчика чеснока

50 гр молотого чили

3 литра воды

300 гр соли

400 мл кипятка

2 ст ложки крахмала

Приготовление:

Смешайте воду с солью и положите в раствор кочан, освобожден
и разрезанный пополам вдоль. Чтобы кочан не всплывал, прида
нибудь

тяжелым. Оставьте просаливаться на 3 дня. Затем достаньте капуст

В отдельной посуде залейте крахмал парой столовых ложек хол
а затем залейте кипятком. Остудите.

Дайкон очистите от кожуры, мелко нашинкуйте, посыпьте соль
выделился сок. Слейте его. Нарежьте соломкой перец, измельчите

Смешайте все ингредиенты, включая капусту, залейте клейстером,
и оставьте мариноваться на день. При желании можно добавить
морковь. После можно подавать к столу.

Японский ролл-омлет бенто

Это блюдо японцы берут с собой на работу в ланч-
боксах, однако несмотря на простоту
приготовления, его
можно увидеть в меню лучших ресторанов мира.

Вам потребуется:

2 куриных яйца

2 ст. л. кипяченой воды

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. сахара

1 ст. л. растительного масла для жарки

щепотка мелконарезанной свежей петрушки

Приготовление:

Смешайте в миске яйца, воду и сахар. Хорошенько взбейте,
после чего добавьте соевый соус.

Разогрейте масло на сковороде, влейте яичную смесь и поджарьте н
схватятся края, посыпьте сверху зеленью, а затем аккуратно све

в сковороде. Японцы делают это с помощью палочек, но можно лопатку. Готовый рулет разрежьте пополам, перенесите на разд нарежьте на равные кусочки. Подавать можно как в теплом, так и в охлажденном виде.

Чтобы приготовить омлет тамада-яки, сверните первую порцию омлета в рулет, а затем налейте на сковороду вторую порцию яичной смеси и заверните Внутрь можно добавить натертый сыр, крабовое мясо, зеленый лук.

Лунные пряники Юэбины

Выпечку с разнообразными начинками и китайскими иероглифам «гармония» традиционно выпекают на праздник осени в честь п и название. Юэбины дарят друзьям и близким с пожеланием удачи каждого пряника может достигать 1000 калорий. Лунные пряни не только в Китае, но и в Тайване, Индонезии, Вьетнаме, Филиппинах, Японии и Тайланде.

В качестве начинки мункейка используют мороженое, сладкую пасту из бобов, шоколад, кофе, сливочный сыр, арахис, фрукты…

Вам потребуется:

Для теста:

500 гр муки

400 гр светлой патоки

100 мл кукурузного масла

по щепотке соды и соли

2 ст. л. воды

1/2 ч. л. соевого соуса

Для начинки:

300 гр смеси любых орехов или семечек, хорошо перемолотых

100 гр молотых кунжутных семечек

50 гр цитрусовых цукатов

100 гр засахаренной дыни

150 гр сахара

80 гр рисовой муки

100 мл воды

40 мл кукурузного масла

3 ст. л. коньяка

1 ч. л. соевого соуса (используется для улучшения цвета теста) Приготовление:

Чтобы пряники получились красивыми, вам потребуются специа для пряников. Но можно обойтись и без него, используя кулина нужно соединить все ингредиенты для начинки в миске, а в конце д начинку на равные порции примерно по 100 гр каждая.

Теперь приступим к тесту. Также смешайте все ингредиенты, хорош
после чего добавьте муку. Оставьте тесто настаиваться на 4–
5 часов.

Теперь сформируйте из теста шарики по 50–
70 граммов, раскатайте их в лепешки
и положив внутрь начинку, заверните края. Посыпьте получивш
придайте им одинаковую форму с помощью штампа для
пряников или кулинарного кольца.

Выпекайте в разогретой духовке при температуре 180 градусов
Готовые пряники должны простоять пару дней перед употреблением
получится идеальной.

Суббота- день русской кухни

В этот день для вдохновения
слушайте веселые народные композиции:

«Порушка параня», «Реченька-
речушка», «Московская кадриль», «Комаринская»,
«Валенки», «В роще пел соловушка», «Ой, при лужку,
при лужке»

Трехслойная кулебяка с мясом и яйцами

Для сведения!

Название кулебяки произошло, скорее всего от старинного назв
«колобок».

Закрытый пирог на Руси начали готовить еще в XII веке, на пр
лакомились как простые крестьяне, так и цари. О многосложном
кулебяки писал еще Николай Гоголь в «Мертвых душах».

В качестве начинки использовали разные виды мяса, мозги, ка
вареные яйца, рыбу, грибы и лук, которые использовали слоями. Г
писал о 12-
слойной кулебяке, которую подавали в «Купеческом доме» и заказы
за сутки. А мы приготовим несложную трехслойную кулебяку, начи
в зависимости от вашего вкуса.

Вам потребуется:

500 гр муки
2 яйца
80 гр растопленного сливочного масла
50 мл тёплого молока
2 ст. л. сахара
0,5 ч.л. соли
100 мл тёплой воды
25 гр свежих дрожжей
(или 10 гр сухих)

1 желток для смазывания

Для начинок:

(потребуется по 150–200 гр каждой начинки)

— обжаренный с луком и морковью фарш (можно добавить боль
томаты по желанию)

— отваренные яйца со свежим зеленым лучком,
мелкопорубленные

— мелкопорезанная капуста, тушеная
в сливочном масле с томатной пастой и луком

Приготовление:

Положите дрожжи в тёплую воду с ложкой сахара, оставьте на 15 м
молоко, оставшийся сахар, соль, масло и муку. Вымешивайте не ме
10 минут.

Посыпьте дно чистой миски мукой, выложите в нее тесто, накройте
увеличится в объеме, обомните, дождитесь следующего подхода, по
части (одну побольше, другую поменьше).

Отдельно готовим блинчики. Для них смешиваем 7 ст. л. муки, пол
1 яйцо, 1 ст. л. растительного масла, щепотку соли. Для кулебяки 6
6 блинов, остальные можно съесть.

Большую часть теста раскатайте скалкой и положите в форму для з
свисали краешки. На дно выложите слой мясной начинки, накр
выложите слой капустной начинки, накройте блинами, а сверху
луковую

начинку, также накрыв блинами. Остатки начинки можно смеш
четвертым слоем, но не обязательно. Теперь раскатайте меньшую часть

пирог, защипав краешки. Сверху его можно украсить веточками
наколоть вилкой, смазать яичным желтком и запечь в духовке с тем
на 50 минут.

«Рецепты наших мам»

Фаршированные яйца

Вареные яйца разрежьте пополам, выньте желтки и перемешайт
с тертым сыром и чесноком. Затем вновь наполните яйца получ
зеленью.

Сырные «мандаринки»

Такую закуску можно приготовить всего за 10 минут, а выгляди
и необычно. Смешайте в миске тертый сыр, чеснок, немного ма
небольшие шарики. Затем обваляйте их в молотой паприке и те
Украсьте петрушкой.

Кабачковые оладья

Натрите свежий кабачок на терке, посолите, отожмите воду, до
выдавите зубчик чеснока.

Сформируйте небольшие лепешки и хорошенько
обжарьте каждую

с двух сторон на раскаленном масле.

Печеные яблочки

Вырежьте из яблок сердцевину, не прорезая их насквозь. Зафаршир
сливочного масла и корицы.
Запеките в разогретой до 200 градусов духовке 15 минут.

Печеночный торт

Прекрасная закуска к праздничному столу, которая может стать
мясному блюду, и придется по душе не только взрослым, но и д
и просто, а на вкус — просто восторг!

Вам потребуется:

500 гр говяжьей печени
1 яйцо
полстакана муки
полстакана сметаны
соль, перец — по вкусу
растительное масло для жарки

Для наполнителя:

2 больших морковки
3 головки репчатого лука
200 гр майонеза (можно взять больше, по вашему желанию)
3–4 зубчика чеснока
соль, любая свежая зелень — по вкусу

Приготовление:

Хорошо вымытую печень пропустите через мясорубку и добавьт
сметану, соль и перец. Перемешайте и пожарьте блины того диамет
сделать торт. Классическим диаметром считается 20 см. Обжаривай
с обеих сторон. Когда блины будут готовы, отложите их охлаж
к приготовлению начинки.

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке и в
на масле до золотистого цвета. Чеснок выдавите в майонез, туда
мелкопорубленную зелень и перемешайте. Введите в майонез об
а затем выложите на блюдо первый блин и смажьте этой смесью. Накро
снова смажьте майонезом начинкой. Делайте так до тех пор, пока н
торта смажьте майонезом смесью и посыпьте свежей зеленью. Оста
как минимум на 3 часа в холодильнике.

Восхитительная сборная солянка по ГОСТу

Полезно знать!

Солянка — сложный наваристый суп, который станет напомина
а также настоящим спасением в холодные дни, потому что наполнит си
Интересно, что на второй день суп становится еще вкуснее, та
с вечера.

Мы даем вам классический рецепт. который был утвержден Минтор

Кстати!

На самом деле приготовление солянки — довольно простое зан
использовать любые мясные продукты, которые найдете в холодиль
суп получился ароматным, содержал копчености и кислинку ли
каперсов. Можно добавить в суп картошку, огуречный рассол…

Вам потребуется:

300 гр говядины

150 гр ветчины

150 гр копченой колбасы

150 гр окорока

2 куриных голени

1 морковь,

1 луковица и немного сливочного масла для обжаривания

1 лимон

200 гр соленых огурчиков

50 гр консервированных маслин

Сметана, зелень, томатная паста, соль, перец, лавровый лист — по вкусу

Приготовление:

Мелко нарежьте лук и пассируйте в сливочном масле с добавле
В отдельной кастрюле сварите сырое мясо (не менее часа), а за
очищенную целую морковь. Когда мясо будет готово, выньте е
Все ингредиенты нарежьте мелкими кубиками. Половинку лимо
кружочками. Поцеженный бульон доведите до кипения, бросьте ветчину, жареный лук, огурцы и все оставшиеся ингредиенты. Посо
добавьте лавровый лист и выдавите оставшуюся половину лимона.
20 минут.

Солянка готова!

Салат «Мимоза»

Свое название популярный во времена СССР салат получил бла
оформлению, напоминающему ярко-желтые мимозы, разбросанные на снегу. Готовится он просто, а нравится без исключения всем. Приготовьте его сегодня!

Вам потребуется:

3 отварных картофелины

3 отварных моркови

100 гр тертого или плавленого сыра

1 большая луковица

5–6 яиц

300 гр легкого майонеза

2 банки консервированного тунца в собственном соку

несколько веточек укропа или петрушки

3 ст. л. уксуса

Приготовление:

На дно глубокой миски, в которой будете подавать салат, выло
консервы, плотно утрамбовав их ложкой. Смажьте слой майонез
натертый на крупной терке картофель, хорошенько распределит
смажьте майонезом. Затем идет слой лука. Его нужно предвар
залить небольшим количеством холодной воды с добавлением уксус
и оставить на 15 минут промариноваться. Отжатый от жидкости
картошки. Смажьте майонезом. Следом выкладывайте натертую
майонезом, потом — тертый сыр, а затем натертые на терке яи
оставшимся майонезом, а затем украсьте натертыми желтками
чтобы получились цветы мимозы.
Оставьте салат в холодильнике на 4–5 часов перед подачей
к столу, чтобы слои хорошенько пропитались.

Лучшее тесто для пельменей, мантов, чебуреков
и вареников

Не можете найти магазине пельмени по вкусу? Почему бы не пр
самостоятельно. А еще лучше — привлечь к такому занятию вс
Лепка пельменей — дело не быстрое, зато результат порадует и
Часть теста можно заморозить и убрать до следующего раза.

Вам потребуется:

1 яйцо

400 гр просеянной муки

1 ст. л. растительного масла

1 ст. л. соли

150 мл кипятка

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в миске, а затем вымесите тесто
руками. Тесто должно получится
эластичным, как теплый пластилин по консистенции, и не липну
Заверните его в пластиковый пакет на 15–
20 минут. Теперь часть теста нужно раскатать
в колбаску и нарезать из нее одинаковые кусочки. Из каждого к
лепешечку, внутрь кладем начинку и защипываем традиционны
складываем вдвое, а затем склеиваем противоположные уголки. Гот
в кипящую воду и варим до всплытия. Если налепите много пел
заморозить и сварить в другой раз.

Примерный рецепт начинки:

говяжий фарш, смешанный с натертым на мелкой терке
луком, зеленью, перцем и солью.

Печем воздушные блинчики

Вам потребуется:
7 ст. л. пшеничной муки
3 яйца
250 мл молока
100 гр сахара
100 мл кипятка
щепотка соли
щепотка ванилина — по желанию
Приготовление:
Хорошенько взбейте в миске яйца, сахар, соль и ванилин, затем вме
молока, размешайте.
Теперь добавьте оставшееся молоко и перемешайте снова. Посл
постепенно вливать в тесто кипяток, чтобы
получить консистенцию жидкой сметаны.
Пеките блины на раскаленной сковороде с толстым дном,
прожаривая с обеих сторон.
Подавайте с вареньем, сметаной, икрой, рыбой или сыром.
Еще один хороший рецепт блинчиков
А вот классический рецепт теста: смешайте 400 гр муки, 3 ст л
молока, 2 столовых ложки растительного
масла и щепотку соли.

Медовые пряники
Вам потребуется:
450 гр пшеничной
или ржаной муки
250 гр меда
80 гр сахара
1 ст. л. сливочного масла
1 яйцо
2 ч. л. разрыхлителя
по щепотке корицы, молотого имбиря, ванилина
Приготовление:
Растопите мед в сотейнике, добавьте сахар, масло и пряности,
миске смешайте муку с разрыхлителем и яйцом. Когда меловая
в муку и вымесите тесто. Оно должно получиться как пластилин по
тесто доходить в холодильнике на час-
два. По истечении времени раскатайте тесто в пласт
и с помощью кондитерских форм
или стакана вырежьте пряники.
Выложите на посыпанный мукой противень и выпекайте 10–
15 минут при температуре
180 градусов. Готовые пряники можно украсить глазурью, ореш
в натуральном виде.

Аджика с кинзой

Вам потребуется:

200 гр перца чили

500 гр красного болгарского перца

300 гр чеснока

500 гр спелых помидоров

150 гр кинзы

150 гр соли

50 гр растительного масла

50 гр грецких орехов

Приготовление:

Пропустить все ингредиенты через мясорубку, добавить соль. Разло
в холодильнике. Выход — примерно 2250 грамм.

Бабушкины пирожки

Быстрый рецепт для тех, кто хочет сэкономить время на кухне!

Кстати!

Рецепт этого теста можно использовать для приготовления пиццы.

Вам потребуется:

270 мл теплого молока

10 гр сухих дрожжей или 30 гр прессованных

4 ч. л. сахара

4 стакана муки

4 ст. л. растительного масла

1 яйцо

1 ч. л. соли

Приготовление:

В миске смешайте молоко, сахар, соль, дрожжи и яйцо. Затем
и влейте масло. Вымесите тесто. Оставьте его подниматься на
два. Когда тесто
увеличится в объеме, обомните его и сформируйте шарики для пир
каждый шарик, положите внутрь начинку (я использую смесь в
яйцом или сыр с зеленью), красиво защипните верхний шов и выло
15–
20 минут пирожки увеличатся. Смажьте их яичным желтком, выпекайте
200 градусов 20–25 минут.

Натуральный домашний сыр

Приготовление:

5 литров натурального молока доведите до кипения. В отдельно
жирного кефира, 6 яиц и 1 ст. ложку соли с горкой. Влейте эту

чтобы оно свернулось. Выключите огонь, дайте постоять минут 15,
через марлю, удалив жидкость. Получившийся сыр утрамбуйте
и оставьте в холодильнике на ночь. Сыр готов!

Виноградное вино

Приготовление:

В трехлитровую банку положите виноград,
очищенный от веточек, до «плечиков».

Засыпьте 300 гр сахара, закройте полиэтиленовой крышкой и держи
месте.

После этого процедите жидкость через двухслойную марлю,
отделив ягоды.

Вино готово!

10 вкусных салатов для праздничного стола

Традиционные селедка под шубой и оливье наверняка поднадое
что-
нибудь новенькое? Селедке, например, предложить другой «прикид»
заменить рыбой — получатся почти «шуба» и почти оливье,
да все ж не те!

Вот вам 10 новых салатов к праздничному столу.

1. Салат с изюмом и орехами

Почистите и натрите на крупной терке 3 морковки, добавьте столов
кишмиша) и ложечку майонеза. Затем натрите 100 граммов тве
с двумя измельченными зубчиками чеснока. Свеклу среднего ра
натрите на крупной терке и перемешайте с 4 ядрами грецких орехов
обжарив их и измельчив. Все выкладывайте в прозрачный салатн
с орехами, сыр с чесноком, морковь с изюмом, смазывая
каждый слой майонезом.

2. «Нежность»

Отварной картофель и морковь (по 200 граммов), 2 вареных яйца и
сыра натрите на крупной терке. Не смешивайте, выкладывайте
картофель, потом морковь, яйца, зеленый горошек и плавленый
майонезом, дайте настояться в течении часа.

3. «Любовная нега»

Белокочанную капусту нашинкуйте, редьку и морковь натрите н
в глубокой миске стакан капусты, чайную ложку лимонного сока, 2
и столовую ложку моркови, заправьте все соль, перцем и расти
хорошенько помните — до тех пор, пока не появится сок. Накро
в холодильник на полчаса. Перед
подачей на стол украсьте рубленым яйцом.

4. «Привет из лета»

100 граммов любого сыра, крупное яблоко без кожуры, 2 вареных я
добавьте 200 граммов консервированной кукурузы

и заправьте майонезом.

5. «Зеленый»

Листья салата промойте, обсушите и нарежьте. Порубите зелень
смешайте и заправьте соусом. Варианта два: либо полстакана смета
яйцом, солью, сахаром и уксусом; либо в растительное масло добав
перец и чуть-чуть сахара (или меда).

6. «Пикантный»

3–
4 свежих огурца и пару морковок натрите на крупной терке и запра
смешайте растительное масло, сок 1 лимона, 2 чайные ложки с
Подавайте салат в маленьких мисочках.

7. «Восток»

Отварите 150 граммов баранины. В растительном масле обжарьт
луковицу, добавьте 30 граммов муки. Соедините с натертой зеле
и охлажденной бараниной, нарезанный соломкой. Заправьте салат с
перемешайте и добавьте майонез.
Посыпьте рубленой зеленью.

8. «Сельдь по-бородински»

Большую луковицу мелко нарежьте, 4–
5 ядер грецких орехов пропустите через мясорубку,
добавьте томатную пасту, соль, сахар и зелень (укроп и петрушку).
кусочками, выложите на блюдо и «укройте» орехово-
луковой массой.

9. Салат с шампиньонами

700–
800 граммов шампиньонов отварите, порежьте и обжарьте на растите
Отдельно пожарьте лук и слегка припустите горсть очищенных
смешайте все ингредиенты с листовым салатом и посолите.
Заправлять не нужно.

10. «Одуванчик»

Две картофелины отварите и нарежьте кубиками. 100 граммов буже
порежьте тонкими ломтиками, 200 граммов белокочанной капус
4 вареных яичных белка — натрите или мелко порубить. Яблоко по
кубиками, пару зубчиков чеснока измельчите. Все смешайте, за
выложите на блюдо горкой. Вокруг уложите консервированную куку
тертыми яичными желтками.

Шоколадная колбаса

Вам потребуется:

Какао-порошок — 2 ст. л.

Сахар — 1 стакан

Молоко — 1/2 стакана

Сливочное масло -200 гр

Печенье -100 гр

Приготовление:

Растопите масло, смешайте с остальными ингредиентами, скатай
в фольгу или пищевую пленку. Охладите. Подавайте, нарезав
колечками.

Воскресенье — день восточной кухни

Чтобы вдохновиться арабскими мелодиями, слушайте:
Yara — Ma Baaref,

Nancy Ajram — Aah W Noss,

Samira Zopunyan — Mermaid Tails, Nour El Ein — Amr Diab

Фалафель

Говорят, фалафель придумали египтяне, заменяя нутом мясо во
представляет собой жареные во фритюре шарики из бобовой массы.
не только во всех арабских странах, но и в Европе, где его часто
ресторанах.

Вам потребуется:

250 гр сухого нута

500 мл растительного масла

5 ст. л. оливкового масла

3 зубчика чеснока

100 гр зеленого лука

1/2 лимона

2 ст. л. кунжутных семечек

2 ст. л. сладкой паприки

по щепотке тмина, соли, черного молотого переца

Приготовление:

Замочите нут в холодной воде на ночь. Утром измельчите его
чеснок и сок половинки лимона. Кунжут обжарьте на сухой сковоро
с капелькой масла. Затем добавьте получившуюся пасту в нут,
и оливковое масло. При необходимости добавьте столовую ложку к
нужно ввести в массу мелконарезанный зеленый лук. Однако ж
обсушен предварительно, без капелек воды.

Теперь сформируйте из тутовой массы шарики диаметром прим
на стол или поднос. В кастрюле доведите до кипения растительн
шарики по несколько штук, обжарьте их все до золотистого цвета. Г
фалафель на бумажную салфетку,
чтобы удалить лишнее масло.

Закуска из баклажанов «Баба гануш»

Необыкновенно простое, вкусное и полезное блюдо!

Попробуйте!

Вам потребуется:

5 больших баклажанов

5 зубчиков чеснока
100 гр кунжута
1 лимон
2 ст. л. оливкового масла
соль, черный молотый перец — по вкусу
петрушка или укроп для украшения
Приготовление:
Вымойте баклажаны и прямо в кожице запеките их в духовке пр
в течение 50 минут.
Затем охладите, разрежьте пополам и ложкой выньте мякоть.
Кожуру можно выбросить.
Мякоть взбейте блендером с добавлением лимонного
сока и чеснока.
В ступке измельчите кунжут с добавлением оливкового масла та
паста (тахина).
Введите тахину в баклажанную смесь, добавьте соль,
перец и мелконарезанную зеле
нь. Подавайте с лепешками пита, посыпав орешками, зернами и
паприкой.

Классический люля-кебаб
Традиционно люля должен готовить мужчина. Для него использ
фарш из которой с силой разминают руками, бросая на стол.
От этого напрямую зависит, хорошо ли будет держаться мясо
на шпажках.
Готовят люля-кебаб и из других сортов мяса,
главное — не добавлять яйцо и хлеб.
Вам потребуется:
500 гр баранины
100 гр курдючного сала
средняя луковица
пучок кинзы
соль, паприка, черный молотый перец — по вкусу
Приготовление:
Мясо и сало нарежьте небольшими кусочками,
а затем прокрутите через мясорубку.
Добавьте в фарш лук и кинзу и прокрутите через мясорубку второй
перец и паприку, после чего вымесите фарш до однородного
состояния.
Бросайте мясо на стол, чтобы удалить из него воздух.
Когда фарш станет плотным, сформируйте из него продолговатые к
шпажки.
Жарьте на углях или гриле до готовности (примерно
20 минут).

Марокканские пирожки с морковью и горохом

Вам потребуется:

500 г готового слоёного теста

1 яичный желток

Для начинки:

200 гр моркови

200 г репчатого лука

2500 г зелёного консервированного гороха

3 зубчика чеснока

60 мл воды

1 ст. л. смеси специй Рас-эль-ханут (обычно состоит из корицы, имбиря, гвоздики, аниса, черного перца, кумина, кардамона, пажитника, кориандра, ш мускатного ореха, куркумы, паприки)

1 пучок петрушки

2 ст. л. растительного масла

1 яичный белок

соль — по вкусу

Приготовление:

Если вы не купили смесь специй Рас-эль-ханут, смешайте молотые специи: 2 ч.л. имбиря 2 ч.л. кардамона 2 ч.л. пажитника, 1 ч.л. корицы 1 ч.л. душисто 1 ч.л. мускатного ореха 1 ч.л. куркумы 1/2 ч.л. черного перца 1 кайенского перца 1/2 ч.л. семян аниса 1/4 ч.л. гвоздики. В каче использовать хмели-сунели, добавив немного аниса, корицы, гвоздики и кайенского перчика

Вообще, все рецепты Рас-эль-ханут разные, вы можете приготовить специи по своему вкусу.

Мелко нашинкуйте лук, морковь и чеснок, потушите в большой на медленном огне с капелькой растительного масла.

Затем добавьте горох и воду, столовую ложку нашей приправы и по минут 7, затем добавьте мелко нарезанную петрушку и перемешайте.

Из тонкорастатанного теста нарежьте круги или квадраты размером выложите начинку и защипните края, используя вилку. Выпекай 20–25 минут при температуре 180 гр. Подавайте со сметаной.

Ливанские киби

Вам потребуется:

500 гр темного булгура

500 гр говяжьего фарша

650 мл воды

пучок мяты

2 головки репчатого лука
соль, черный молотый перец — по вкусу
500 мл растительного масла для фритюра
Приготовление:
Замочите булгур с щепоткой соли на 40–50 минут в холодной воде. Периодически перемешивайте его.
Добавьте к тесту мелконашинкованный лук, фарш, соль, перец пропустите массу через мясорубку. Затем вымесите тесто. Теперь от одинакового объема, чтобы они помещались в кулаке, и формир обжарить в кипящем растительном масле.
Многие кладут внутрь кии начинку из мелконарезанных лука, чтобы кии получились сочнее.
Подавайте со сметаной или любым острым соусом.

Классический хумус «Завтрак фараонов»
Кстати!
Первые рецепты хумус появились на Дальнем Востоке еще в XIII ве растительного белка, клетчатки и железа, очень полезен береме профилактики болезней сердца, сахарного диабета, ожирения и про
В хумус добавляют мякоть банана, сметану, обжаренный лук-шалот, чеснок, цедру лимона, чечевицу, муку, помидоры, тыквенное пюре, авокадо, сыр фета и да
Вы можете приготовить ваш собственный хумус, включив фанта с питой, чипсами или лавашом. Хумус также отлично сочетает соусом.
Вам потребуется:
300 гр сухого нута
4 ст. л. тахины
(кунжутной пасты)
4 ст. л. оливкового масла
сок 1 лимона
по щепотке кумина и соли
щепотка кайенского перца или паприки
кедровые орешки, петрушка — для украшения
Приготовление:
Нут замочите на ночь в холодной воде, а утром отварите до мягко
разотрите примерно 100 гр обжаренного кунжута с ложкой раст получить пасту тахину. Отваренный нут процедите, но не вылив он варился. Она понадобится для разбавления хумуса.
Теперь выложите в блендер тахину, кумин, соль, паприку, олив лимонный сок и хорошо взбейте. После этого по частям введите в однородную пасту. Чтобы хумус получился нужной консистен добавьте немного оставшейся от варки воды. Выложите готовый хум

растительным маслом, посыпьте паприкой, кедровыми орешками и петрушкой.

Турецкий десерт Катаифи {Волосы ангела}

Вам потребуется:

450 гр готового теста катаифи
300 гр сахар
200 мл воды
100 гр грецких орехов
100 гр сливочного масла
50 гр фисташек
1 лимон
по щепотке молотых гвоздики и корицы

Приготовление:

Вначале делаем сироп. Смешайте 250 гр сахара, воду и лимонный с
кожицу лимона и проварите до момента закипания, помешивая.

В ступке растолките орехи с молотыми специями, добавьте оставшийся сахар.

Достаньте из пакета тесто (оно похоже на волосы), разделите его на
и как можно быстрее, пока оно не засохло, из каждой прядки ската
внутрь по чайной ложке молотых орехов.

Обильно смажьте сливочным маслом форму для запекания, вы
как можно плотнее друг к другу, сверху смажьте остатками масла и
в духовке с температурой 180 градусов. Готовый десерт обильно
настояться минут 15 перед подачей к столу. Украсьте фисташками.

Басбуса

Этот традиционный арабский десерт представляет собой пирог, про

Тесто пирога на кефире и манке с добавлением кокоса понравится и взрослым и детям.

Попробуйте!

Вам потребуется:

Для теста:

200 гр муки
200 гр сахара
200 мл кефира
200 мл растительного масла
200 гр манной крупы
200 гр кокосовой стружки
1 куриное яйцо
1 ч.л. разрыхлителя

щепотка ванилина
50 гр толченых орехов — по желанию
Для сиропа:
200 гр сахара
100 мл воды
сок половинки лимона
Приготовление:
В большой миске смешайте все ингредиенты для теста, перемешайте.
Смажьте прямоугольную форму маслом и выложите тесто ровным с
украсить целыми орешками. Выпекайте басбусу 20—25 минут при температуре 180 гр.
Пока выпекается бисквит, смешайте ингредиенты для сиропа в
на плите, чтобы сахар растворился. Прокипятите сироп 2–3 минуты.
Готовый десерт остудите и нарежьте ромбами или прямоугольника
сиропом и подавайте к столу. Мммммм!

Ливанский салат Фатуш с лавашом
Для салата вам понадобится произвольное количество свежих о болгарского перца (желательно разных цветов), пучок мяты, листья сала
лаваш.
Чтобы приготовить соус, потребуется смесь ваших любимых специй
перец, оливковое масло, лимонный сок, пара зубчиков свежего чеснока.
Приготовление:
В глубокую тарелку выложите листья салата сверху — нарезанн помидоры и огурцы. Сверху нарвите листья мяты. Теперь приготовь
На оливковом масле обжарьте выдавленный чеснок, добавьте специ перец и лимонный сок, а затем заправьте этой смесью салат.
В той же сковороде быстро обжарьте нарезанный треугольникам посыпьте им салат и сразу подавайте.

Классическая шаурма с курицей
Вам потребуется:
150 гр обжаренной на сливочном масле
куриной грудки;
100 гр свежей капусты;
по 30 гр помидоров и соленых огурцов;
20 гр репчатого лука;
4 ст. л. смеси кетчупа, майонеза, сметаны и щепотки Хмели-Сунели с карри; половинка армянского лаваша.
Приготовление:
1. Курицу нарезать соломкой.

2. Нашинковать капусту, лук, помидор и огурец.
3. Готовим соус и смазываем им лаваш.
4. Затем укладываем в него овощи и мясо.
5. Плотно сворачиваем и поджариваем на сковороде-гриль.

Хачапури по-аджарски без дрожжей

В этом рецепте дрожжи заменяет кавказская простокваша мацон
используйте кефир или скисшее молоко.

В качестве начинки лучше использовать сулугуни, но можно зам
молодым сыром, который у вас есть. Хорошо смешивать сыр с
была мягкой даже в охлажденном виде.

Если хотите получить пикантную начинку, добавьте в сыр
чеснок и зелень.

Кстати!

Главный секрет хорошего хачапури — начинки должно быть немно

Вам потребуется:
мацони или кефир — 250 мл
яйца — 7 шт.
Сода пищевая — чайная ложка
уксус — 1 ст. л.
мука — 3 стакана
Сахар — 1 ч.л.
Соль — по вкусу.
Сулугуни — 300 г
Сливочное масло — 50 г
Молоко — 3 ст. л.
Количество лепешек — 4.
Приготовление:

Разотрите с сахаром 1 яйцо, добавьте мацони соль, муку и гашенну
тесто и разделите его на 4 шарика.

В натертый сулугуни добавьте 1 желток и масло.

Из шариков теста сделайте овалы по 15 см шириной и толщиной 1
начинку, защипните края, как показано на фото.

На смазанный маслом и присыпанный мукой противень выложите х

Смажьте их смесью из молока и 1 желтка, поставьте их на 15 м
разогретую до 220˚ С.

Разбейте в каждое хачапури яйцо и выпекайте еще 1–
2 минуты. Желтки должны
остаться сырыми, а белок побелеть. Подайте блюдо
с кусочком сливочного масла.

Хачапури с дрожжами (рецепт шеф-повара кавказского
ресторана)

Вам потребуется:

Для теста:

500 мл теплой воды,

стакан теплого молока

1 ст. л. сухих дрожжей

1 ч.л. сахара

щепотка соли,

2 ст. л. подсолнечного масла

1 кг. пшеничной муки

Для начинки:

1 кг сыра сулугуни, имеретинского сыра,

полстакана холодной кипяченой воды

2–3 раздавленных зубчика чеснока

Приготовление:

1. Смешайте в миске все ингредиенты для теста, накройте пол
месте на час-два. Как только тесто поднимется, обомните его
и оставьте еще на час.

2. В отдельной миске замесите ингредиенты для начинки.

3. Скатайте из теста шарики размером с кулак, придайте им овальн
скалки, скатайте края в валики и сформируйте лодочки.

4. В лодочки положите сыр
и отправьте их на 15 минут в духовку, разогретую до 250°С.

5. Когда лепешки подрумянятся, вытащите противень, сделайте
и разбейте в середину по одному сырому яйцу. Поставьте проти
на несколько минут, пока не белок не побелеет.